RUNNER'S WORLD

EN İYİ HALİNE ULAŞ

EN ETKİLİ BESLENME VE ANTRENMAN TAKTİKLERİ

KOŞU BİLİMİNİN 7 ALTIN SIRRI

DAHA İYİ BİR KOŞUCU OL

Her Adımda Kilo Ver!

Beslenme Tuzaklarına Düşmemeyi Öğren

SÜPER İKİLİLER

BERABER DAHA SAĞLIKLI OLAN 5 BESİN DUOSU

DÜNYANIN EN YÜKSEK MARATONU

Kilimanjaro'nun Fethinin Hikâyesi

BATUHAN BUĞRA ERUYGUN "Kabustan zirveye çıkış"

+ Koşucular için Pilates
Kumsal Koşusunun Püf Noktaları

YAZ 2018 SAYI: 17
10 TL / KKTC 12,50 TL
ISSN 2148-7723
9 772148 772002
GROUPMEDYA

TOYOTA
İYİNİN DE İYİSİ
HER BAŞARILI ERKEĞİN ARKASINDA BAŞARILI BİR OTOMOBİL VARDIR.
Dünyada 12 milyona yakın kişi Toyota Hybrid'i tercih ediyor. Çünkü Toyota Hybrid hem benzinli hem de elektrikli motor teknolojisiyle dünyayı değiştiriyor.
toyota.com.tr
TOYOTA C-HR
TOYOTA HYBRID
5 YIL / 100.000 KM GARANTİ
Yukarıda görülen modelin CO_2 salımı birleşik 86 -144 gr/km ve birleşik yakıt tüketimi 3.8 - 6.3 lt/100 km değerlerindedir.

İÇİNDEKİLER

64 DÜNYANIN EN YÜKSEK MARATONU

Polonyalı bir girişimci, Kilimanjaro'nun zirvesinde düzenlediği maratonla Guinness rekorunu Everest'in elinden almayı başardı. İşte, Michał Gawron'un muhteşem hikâyesi.

12

ENGELLERE BOYUN EĞME

Atletizm hayatına âdeta zirvede başlangıç yapan Batuhan Buğra Eruygun, ne yazık ki orada çok uzun süre kalamadı. Üst üste yaşadığı talihsizliklere rağmen her zorluğa göğüs geren Batuhan, bugünlerde şampiyonluk yolunda emin adımlar atıyor.

26

BOŞ BİR ZİHİNLE KOŞ

Koşmaya zihinsel olarak yorgun bir şekilde çıkmak, performansınızı kötü etkiliyor olabilir. Zihinsel yorgunlukla savaşmaya hazırlanın.

34

KÖTÜ BESLENMENİN TELAFİSİ

Düzenli olarak egzersiz yaptığınız için istediğiniz şeyleri istediğiniz gibi yiyebileceğinizi düşünüyorsanız, çok fena yanılıyorsunuz. Kötü beslenmeye son verin; zararın neresinden dönseniz kârdır.

KAPAKTA

Koşucular için tasarlanan bu pilates hareketleriyle daha esnek ve daha dayanıklı olacaksınız. Matınızı hâlâ sermediniz mi? **28**

Koştuğunuz her adımın size faydalı bir egzersiz olarak geri dönmesi için asfalt zeminden çıkın ve kumsala doğru koşun. **40**

Sizi, beraber yendiğinde hem lezzeti hem de faydaları ikiye katlanan besinlerle tanıştıralım. Karpuz ve peynir tanıdık geldi mi? **50**

RW yazarı ve koşucu Alex Hutchinson, yılların getirdiği araştırma ve tecrübelerini bir süzgeçten geçirerek, koşunun 7 kuralını sizler için derledi. **82**

38

PERSONAL BEST

30 VURUŞA HAZIRLAN
Krav Maga'yla stresten kurtulun. Kendinizi savunmayı öğrenirken özgüveninizi de artıracak ve daha güçlü olacaksınız.

32 GERÇEK KAHRAMANLAR
Sağlıklı beslenme trendleri önümüze son moda birçok alternatif koyuyor. Peki bunlardan hangileri gerçekten işe yarıyor ve hangileri sadece moda olduğu için çok satıyor?

38 YAZA ADAPTE OL
Bol bol tatil yaptığımız ve sıcaktan kavrulduğumuz yaz mevsimi, biz koşucular için zorlayıcı olabilir. Antrenman rutinlerinizi aksatmamak için mevsime ayak uydurun.

42 DUYULARINIZI AÇIN
Koşarken saatinizi ve müziği değil, kendinizi dinleyin. Duyularınıza odaklanarak daha iyi ve bilinçli bir koşu çıkarabilirsiniz.

44 PROBİYOTİKLERİN GÜCÜ ADINA
Midenizdeki bakterileri hafife almayın. Onları beslemek, daha iyi bir performansın anahtarı olabilir.

46 ZAYIFLAMAK İÇİN KOŞ(MA)
Kilo vermek için koşuyorsanız çok dikkatli olmalısınız. Yaygın beslenme tuzaklarından uzak durun ve koşudan aldığınız zevki asla kaybetmemeye odaklanın.

94

ANA KONULAR

56 SABAHLARINIZIN KIYMETİNİ BİLİN
Sabah koşucusu olmak özveri ve dayanıklılık ister. Mükemmel sabah koşuları için yazımızı mutlaka okuyun.

72 KORUYUCU BESLENME FAKTÖRÜ
Yaz aylarında koşmak sizi güneşin zararlı etkilerine maruz bırakıyor. Cildinizi korumak için doğru beslendiğinizden emin olmalısınız.

76 KOŞUNUN TUHAF YAN ETKİLERİ
Koşunun vücudunuzda yarattığı tuhaflıkların nedenlerini öğrenmek istiyorsanız, elinizde doğru dergiyi tutuyorsunuz.

MAKALE

48 MALLORCA IRONMAN 70.3
Hayatta asla "asla" dememek gerekir. Marka temsilcimiz Orhan Omay, bunu ikinci Ironman triatlonuna katıldıktan sonra öğrendi.
Yazı: Orhan Omay

HER SAYIDA

20 KOŞU DÜNYASI
Bodrum'un koşu grubu Bodrunners'ı, grubun kaptanı Engin Çetinay anlatıyor. Sadece bir koşu grubu olmayan Bodrunners üyeleri, sosyal sorumluluk projelerinde yer almayı da kendilerine bir görev biliyor.

91 YARIŞ TAKVİMİ
27-29 Temmuz tarihleri arasında, 5 farklı kategoride Tuz Gölü'nün üzerinde gerçekleştirilecek Garmin Runfire Salt Lake Ultra Trail'da mutlaka yerinizi alın.

94 STİL
Yaz mevsiminde doğru giyinmek çok önemli. Güneşin enerjisinden ve yazın renklerinden ilham alarak seçtiğimiz parçalar sizi koşuya davet edecek.

95 BEN BİR KOŞUCUYUM

MIZUNO PANORA

Turan Güneş Bulvarı No:182/206
Panora AVM Çankaya/Ankara

0312 491 55 91

Her adımda performans.

WAVE RIDER 21

DAHA HIZLI. DAHA GÜÇLÜ. DAHA DESTEKLİ.

Paralel Wave™ teknolojisi ve yeni hassas orta tabanı ile en iyi performansınız için anatomik olarak tasarlandı.

BUNDAN SONRASI EN İYİSİ

EDİTÖRÜN NOTU

BİR SPORDAN ÇOK DAHA FAZLASI

KOŞU TEMEL OLARAK bir spor olabilir. Ancak koşuya gerçekten bağımlı olanlar, bunun fiziksel bir aktiviteden çok daha fazlası olduğunu bilirler. Birçok insan için koşmak, aynı zamanda hayata karşı ayakta durabilmenin, güçlüklere göğüs gerebilmenin, kendini dinleyebilmenin en etkili yollarından biridir. Kendinizi berbat hissettiğiniz, hiçbir şeyin yolunda gitmediği zamanlarda koşuya çıktığınızı ve bittiğinde kendinizi çok daha iyi hissettiğinizi hatırlıyorsunuz değil mi? İşte koşmayı bu kadar özel kılan, bizi bu kadar tutkuyla kendine bağlayan yanı da aslında bu. Bu ay kapağımızda konuk ettiğimiz Batuhan Buğra Eruygun da hayatının en zor dönemlerinde koşuya sarılmış ve ayağa kalkmış bir insan. Geleceğin en çok umut vadeden sporcularından biriyken, önce yaşadığı doping talihsizliği, sonrasında iki kere yakalandığı kanser rahatsızlığından sonra ayakta kalmak için en iyi bildiği şeyi yapan ve pes etmeden koşmaya devam eden Batuhan, bugün karşınıza Türkiye şampiyonu olarak çıkıyor. Siz de en zor zamanlarınızda kendinizi yollara atın ve koşmaya başlayın. Koşu bittiğinde başladığınız ilk adımdan daha iyi hissedeceğinizin garantisini veriyoruz.

Tabii, biz de yanınızdayız. Muhteşem yarışlarla, ilk kez koşulan mesafelerle, yepyeni kişisel rekorlarla ve unutulmaz anılarla dolu bir ilkbahar mevsimini daha geride bıraktık. Her geçen gün hem organize edilen yarış sayılarının hem de bu yarışlara olan ilginin artması bizi çok mutlu ediyor. Geçtiğimiz ilkbaharda da birçok okuyucumuzun ve arkadaşımızın ilk kez yarı maraton ya da maraton bitirmesine şahitlik ettik. Bitiş çizgisi geçildikten sonra ortaya çıkan o eşsiz mutluluk, aslında her geçen gün daha fazla insanın bu tutkuya kapılmasının da sebebi. Sizin de etrafınızda koşucu yapmak istediğiniz arkadaşlarınız ya da sevdikleriniz varsa, onlara bu mutluluğu anlatmaya çalışın. Biliyorum, tarif etmesi de kolay değil. Tabii ki en iyisi, bunu kendilerinin yaşamaları. Bunun için de her zaman söylediğimiz gibi, en önemlisi ilk adım. Tecrübeyle sabittir, onu bir kez birkaç kilometrelik bile olsa bir koşuya çıkarmayı başarırsanız, gerisi kendiliğinden gelecektir.

Yarışların tekrar hız kazanacağı sonbahara kadar olan dönemi en iyi ve eğlenceli şekilde değerlendirmenizi sağlayacak bir sayı hazırlamaya çalıştık sizler için. Antrenman ve beslenme tavsiyeleri, ilham verici hikâyeler, koşucular için stil önerileri ve yarış takvimi. Hepsi, ileriki sayfalarda. Okumayı bitirdikten sonra, koşu tutkunlarına kazandıracağınız arkadaşınıza hediye edebilirsiniz.

Keyifli bir yaz geçirmeniz dileğiyle,

Fatih Büyükbayrak
***RW* Genel Yayın Yönetmeni**

Dünyanın Lider Fitness Ekipmanları Markasından Bir İlk Daha!

NETFLIX, HULU VE PANDORA KOŞARKEN PARMAKLARININ UCUNDA!
Discover SE3 Konsol, binlerce tesisten ve kullanıcıdan toplanan veriler sonucunda her seferinde harika bir deneyimin nasıl elde edilebileceğine yönelik görüşlere göre oluşturuldu. Manzara simülasyonları, çekici arayüzü ve Netflix, Hulu, Pandora gibi entegre uygulamalarıyla kendi dünyanızı yaratabileceğiniz kişiselleştirilmiş, keyifli bir deneyim sunuyor.

LIVE MORE

LifeFitness

120'den fazla ülkede yerel ve fitness kulüplerinin, profesyonel spor kulüplerinin, zincir otellerin, şirket merkezlerinin ve yerleşim merkezlerinin yanı sıra bağımsız tesislerin de ilk tercihi olmamız tesadüf değil. İhtiyaçlarınızı anlayıp çözüm üretmek, bizim işimizden çok tutkumuz. Bu yüzden teknolojik açıdan gelişmiş, yenilikçi ve özenle tasarlanmış ürünlerimizle; tesisinizi zamanın ötesinde taşımak için gereken inovasyona, stratejiye, çeşitliliğe ve dayanıklılığa sahibiz.

EKSweb.com | LifeFitness.com 0 (212) 213 36 37

RUNNER'S WORLD

YAYIN

YAYINCI **BİGE DARUGA ÇALIŞKAN**

GENEL YAYIN YÖNETMENİ **FATİH BÜYÜKBAYRAK**
FATIHB@GROUPMEDYA.COM

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ **ZEYNEP İLAYDA ZAFER**
ILAYDAZ@GROUPMEDYA.COM

MARKA ELÇİSİ
ORHAN OMAY ***OMAYORHAN@GMAIL.COM***

GÖRSEL YÖNETMEN **HALİL İBRAHİM ÖZKÖMEÇ**
HALİLOZ@GROUPMEDYA.COM

EDİTÖR
SAİDE TOKUÇ ***SAIDET@GROUPMEDYA.COM***
DERYA KUŞ YAVUZ ***DERYAK@GROUPMEDYA.COM***

KATKIDA BULUNANLAR
İREM ARKAN, UĞUR UTKU SEZER VE ERHAN TARLIĞ

RUNNER'S WORLD TÜRKİYE / YEREL SÜRELİ YAYIN
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş. HALASKARGAZİ CD. NO:145/4 ŞİŞLİ İSTANBUL
TEL: 0 (212) 224 93 30 (PBX) **FAKS:** 0 (212) 224 86 46
E-POSTA: *İNFO@GROUPMEDYA.COM*
İMTİYAZ SAHİBİ: GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
ADINA, NEVZAT ÇALIŞKAN

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
REKLAM GRUP BAŞKANI
GÜRHAN GEZER *GURHANG@GROUPMEDYA.COM*
REKLAM GRUP BAŞKAN YARDIMCISI
IŞIL BAYSAL TURAN *ISILB@GROUPMEDYA.COM*
REKLAM DİREKTÖRLERİ
NUROL CEYLAN *NUROLC@GROUPMEDYA.COM*
DENİZ TOZ *DENIZT@GROUPMEDYA.COM*
REKLAM KOORDİNATÖRLERİ
NİLÜFER ARAÇ *NILUFERA@GROUPMEDYA.COM*
FUNDA GÖKGÜNDÜK *FUNDAG@GROUPMEDYA.COM*
REKLAM MÜDÜRLERİ
ÖDÜL SOYDAN *ODULS@GROUPMEDYA.COM*
ÖZHAN BAŞARAN *OZHANB@GROUPMEDYA.COM*

RUNNERSWORLDTR.COM
YAYIN YÖNETMENİ FATİH BÜYÜKBAYRAK
FATIHB@GROUPMEDYA.COM
DİJİTAL DİREKTÖR SEDA ÖZCAN *SEDAO@GROUPMEDYA.COM*
ONLİNE EDİTÖR KEREM AÇIKKAYA *KEREMA@GROUPMEDYA.COM*
DİJİTAL REKLAM DİREKTÖRLERİ
MİNE BALKAN *MINEB@GROUPMEDYA.COM*
NAZLI ACAR AYGENÇ *NAZLIA@GROUPMEDYA.COM*
DİJİTAL PROJE YÖNETİCİSİ ÖZGE ÖZCAN KURT *OZGEK@GROUPMEDYA.COM*
ONLİNE REKLAM REZ. SELİM ALTINKAYNAK *SELIMA@GROUPMEDYA.COM*
EVENT VE ÖZEL PROJELER DİREKTÖRÜ
EBRU DÖNER *EBRUD@GROUPMEDYA.COM*
EVENT VE ÖZEL PROJELER MÜDÜRÜ
BARIŞ ULUSOY *BARISU@GROUPMEDYA.COM*
REZERVASYON MÜDÜRÜ ENDER PARLAR *ENDERP@GROUPMEDYA.COM*
REZERVASYON VE AR-GE MÜDÜRÜ SEYHAN ERAT
SEYHANE@GROUPMEDYA.COM
REKLAM TEKNİK MÜDÜRÜ MESUT ÖZTÜRK *MESUTO@GROUPMEDYA.COM*
ADRES: HALASKARGAZİ CD. NO: 145/4 ŞİŞLİ İSTANBUL
TLF: 0 (212) 219 19 32 FAKS: 0 (212) 219 13 43

ABONE VE ESKİ SAYILAR
BETÜL GÖKÇE *BETULG@GROUPMEDYA.COM*

BASIM VE CİLT: GD OFSET MATBAACILIK VE TİC. SAN. A.Ş.
ATATÜRK BULVARI, DEPOSİTE İŞ MERKEZİ, A5 BLOK, 4. KAT, NO: 407,
İKİTELLİ OSB, BAŞAKŞEHİR / İSTANBUL **TLF:** 0 (212) 671 91 00

DAĞITIM TURKUVAZ PAZARLAMA DAĞITIM A.Ş.
BASKI YERİ VE TARİHİ İSTANBUL, HAZİRAN 2018

DERGİDE YER ALAN YAZI VE FOTOĞRAFLARIN TÜM HAKLARI RUNNER'S WORLD TÜRKİYE DERGİSİNE, YAYINLANAN İLANLARIN SORUMLULUĞU İLAN SAHİPLERİNE AİTTİR. RUNNER'S WORLD TÜRKİYE'DEN İZİN ALINMAKSIZIN TÜMÜYLE YA DA KISMEN KULLANILAMAZ. RUNNER'S WORLD TÜRKİYE, BASIN VE YAYIN İLKELERİNE UYMAYI TAAHHÜT EDER.

PUBLISHED BY HEARST COMMUNICATIONS, INC.

STEVEN R. SWARTZ President & Chief Executive Officer
WILLIAM R. HEARST III Chairman
FRANK A. BENNACK, JR. Executive Vice Chairman
CATHERINE A. BOSTRON Secretary
CARLTON CHARLES Treasurer

HEARST MAGAZINES DIVISION

DAVID CAREY President
MICHAEL CLINTON President, Marketing and Publishing Director
TROY YOUNG President, Digital Media
JOANNA COLES Chief Content Officer
DEBI CHIRICHELLA Senior Vice President, Chief Financial Officer
GILBERT C. MAURER, MARK F. MILLER Publishing Consultants

GLOBAL EDITIONS

KIM ST. CLAIR BODDEN Senior Vice President/ International Editorial Director

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

BILL STRICKLAND
Editorial Director

SIMON HORNE
SVP/Managing Director Asia Pacific & Russia

RICHARD BEAN
Director of International Licensing and Business Development

KIM ST. CLAIR BODDEN
SVP/Editorial & Brand Director

CHLOE O'BRIEN
Deputy Brands Director

SHELLEY MEEKS
Executive Director, Content Services

BAYİLERDE

NAT GEO TRAVELER'A

YAZ GELDİ!

KİMSE BU DÜNYAYI BİZDEN DAHA İYİ TANIMIYOR.

NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELER

nationalgeographic.com.tr
facebook.com/NatGeoMagazineTurkiye
twitter.com/NatGeoMagTR
instagram.com/NatGeoMagazineTurkiye

CONNEMERA, İRLANDA

Deneyim
İrlanda'nın batısında, Connemera bölgesinde yapılan Connemarathon'a da ev sahipliği yapan bu bölgede koşuya Lough Inagh gölünün kıyısından başlıyorsunuz ve koşu boyunca İrlanda Cumhuriyeti'nin en çarpıcı doğal güzelliklerine ve manzarasına şahitlik ediyorsunuz. 2001 yılından beri maraton koşularının yapıldığı bu bölgede, yalnız olarak koşmak da maraton tecrübesini yaşamak kadar eşsiz bir deneyim. Bu bölgeye en yakın şehir ise Galway. Enfes deniz ürünleri lokantaları ve barlar, koşu sonrası yorgunluğunuzu atmak için birebir!

Fotoğrafçı
Donal Glackin

ENGELLER AŞMAK İÇİNDİR

HAYATTA HER ŞEY İSTEDİĞİNİZ GİBİ GİTMEYEBİLİR AMA İÇİNDE HER ŞEYLE MÜCADELE EDECEK GÜCÜ BULABİLEN İNSANLAR İÇİN HER ZORLUK, SADECE AŞILMASI GEREKEN BİR ENGELDİR. BATUHAN BUĞRA ERUYGUN VE GERİ DÖNÜŞ HİKÂYESİ BUNUN EN İYİ KANITI.

İÇİNDE BULUNDUĞUMUZ 2018 yılı, Türk bir atletin etkileyici geri dönüşüne tanıklık etti. Bundan on sene önce, daha 17 yaşında kendi kategorisinde dünyanın en iyi beşinci derecesine sahip olan, Türkiye ve Balkan rekorlarını kıran ve 110 metre engelliyi 14 saniyenin altında koşan ilk Türk sporcu unvanını alan Batuhan Buğra Eruygun için bu muhteşem başlangıç aynı şekilde devam etmedi. Geleceğin en umut vadeden sporcularından biri olarak görülürken, önce 2013 yılında yaptığı bir hata ile iki sene çok sevdiği spordan uzak kaldı, sonra da cezasının bitmesini beklerken daha da kötü bir haberle sarsıldı. Kansere yakalanmıştı. Birçok insan böyle üst üste gelen talihsiz olayların ardından ayakta kalmakta ve mücadeleye devam etmekte zorlanabilir. Ama Batuhan Buğra Eruygun onlardan biri değil. Önce kanseri yenen sonrasında da atletizme geri dönen bu adam, 2018 yılında Balkan ve Türkiye şampiyonluklarıyla dikkat çekici bir geri dönüşe imza attı. Bu ay kapağımızda konuk ettiğimiz Eruygun'la ilham verici hikâyesini konuşmak için bir araya geldik.

KUSURSUZ START

1991 yılında Üsküdar'da doğan Batuhan, sporcu bir ailenin çocuğu. Atletizme başlayana kadar farklı branşlar da denemiş: "Babam hentbol milli takımının ilk kaptanıymış. Annem ise uzun yıllar voleybol oynamış. Dört yaşında jimnastikle başladığım spor hayatıma, 8 yaşında atletizme geçiş yaparak devam ettim. Beden eğitimi öğretmeni olan babam, okulunda atletizm takımı kurmuştu. Kendi okulu yarışa giderken beni de okuduğum okul adına yarışmalara sokmuştu.

İlk yarışıma Fenerbahçe Stadı'nın altında bulunan atletizm salonunda katıldım. Burada, 60 metrede Üsküdar şampiyonu olarak kariyerime şampiyonlukla başladım diyebilirim. Lisedeyken de hentbol oynadım. Sonrasında, atletizm ile elde ettiğim başarıların ve bu alanda yeteneğimin daha iyi işlenebileceği inancıyla atletizme devam ettim. Şu anda da bunun doğru bir karar olduğunu görüyorum. 17 yaşındayken dünya beşinciliğine sahiptim. Aynı yıl Türkiye ve Balkan rekorlarını kırdım. Atletizm tarihinde 110 m engelli koşuyu 14 saniyenin altında koşabilen ilk Türk sporcu unvanını aldım. Daha sonra da 22 yaşında 60 m engelli koşuyu 8 saniyenin altında tamamlayarak bir ilki daha başardım ve bir unvanı daha başarılarım arasına yazdırmanın gururunu yaşadım."

Atletizmde üst seviyede başarılı olabilmek için fiziksel özelliklerinize en uygun branşı seçmek hayati bir önem taşır. Batuhan Buğra Eruygun'un bunu bulması biraz vakit alsa da o, farklı şeyleri denemiş olmaktan memnun: "Atletizmin birçok dalında mücadele etmek, bize en iyi olduğumuz branşı seçmemiz konusunda fayda sağladı. İlk olarak 100 metre ve uzun atlama branşlarında yarışıyordum. Hatta 13 yaş kategorisinde 100 metrede 12:30 saniye, uzun atlamada 5.72 m ile ilk Türkiye rekorlarımı kırmıştım. Okul adına gittiğimiz bir yarışta 110 metre engellide yarışacak arkadaşımız yoktu ve hocamız bu branşta benim koşmamı uygun gördü. Kendimden 2 yaş büyüklerle mücadele edecektim ve çekinmiştim. Yaşlarının getirdiği avantajla fiziksel olarak benden üstünlerdi. Ancak antrenörüm bana inanıyordu ve beni de yapabileceğime inandırdı. O yarışta, küçük bir farkla İstanbul ikincisi olmuştum. Şimdiki branşıma ilk adımımı da böyle attım. Aslında atletizme başladığımda 100 metre koşucusu olacağımı düşünüyordum. İlerisi için de bu kategoride kendime zirveyi hedef almıştım. İlk hayalim 9:72 olan dünya rekorunu 9:70 barajının altına indirerek bu sınırı aşan ilk sporcu olmaktı. Benim hayallerim o günden bugüne, her zaman yapılmayanı yapmak, sınırları aşmak oldu."

HATALARINDAN DERS AL

Hayatta hepimizin yanlış kararları vardır; pişman olsak da zamanı geri alamayız. Daha fazla kazanma hırsı, yaşının beraberinde getirdiği heyecan ve yanlış yönlendirmeler de Batuhan'a böyle bir karar aldırmış ve o, doping yapmış. Yıllar geçmesine rağmen, o günleri anlatırken ne kadar üzgün olduğunu görebiliyorsunuz: "Sadece bir defa yaptığım bu hata yüzünden geçmiş

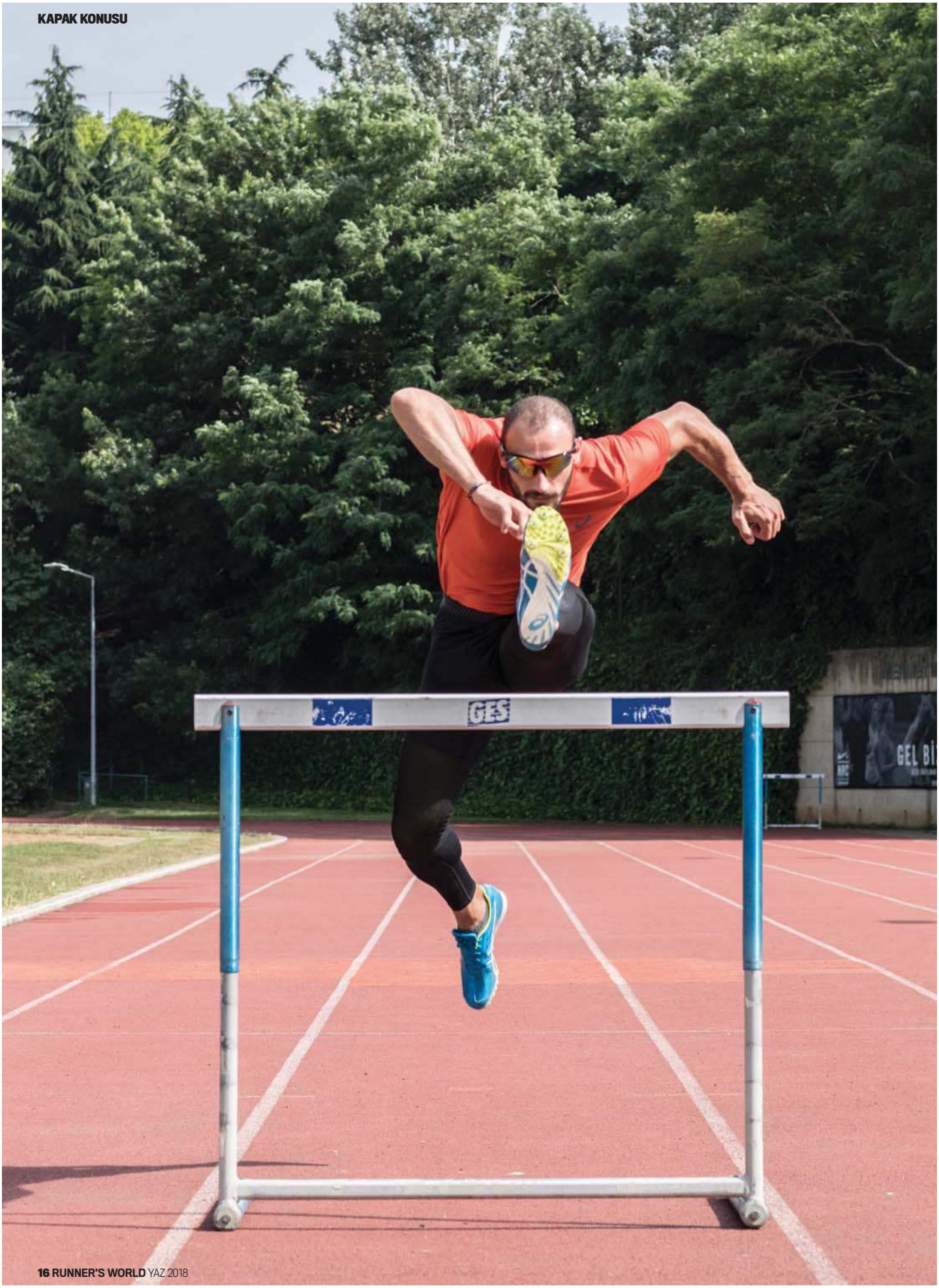
AMATÖRLERE TAVSİYELER

Batuhan Buğra Eruygun'un antrenman yoğunluğu her koşucu için uygun olmayabilir ama Batuhan'ın, hepimizin dikkat etmesi gerektiğini düşündüğü tüyoları da var: "Amatör koşuculara ilk tavsiyem, gerçekten atletizm sporunun içinden gelen, deneyimli ve bilgili antrenörlerden yardım almalarıdır. Sağlık için yaptıkları spor, sağlıklarını tehdit etsin istemem.

Bununla beraber, bir koşucunun en önemli ekipmanı ayakkabısıdır. Yere basış şekliniz ve açınız koşu tekniğinizi belirler. Doğru ayakkabı, yere doğru basışı yakalamanızda önemli bir etkendir. Ayakkabının koşuya uygunluğu, yere bastığınız an eklemlerinizin, dizinizin, belinizin maruz kaldığı basıncı emerek hem doğru teknikle koşmanızı hem de enerjinizi tam olarak koşuya aktarabilmenizi sağlar. Bu nedenle, koşuya başlamadan önce mutlaka koşulacak zemin ve ayak yapısına uygun ayakkabı seçilmelidir. Ben, antrenmanlarımda koştuğum mesafeye, şiddete ve antrenman çeşidine göre farklı ayakkabılar kullanıyorum. Uzun koşularda yorgunluğum sonrasında yere yanlış basmamı engelleyen Asics GEL-Kayano 24 kullanırken, sprint ve engelli koşularda ise yere basınca ortaya çıkan şiddeti emen, dizlerim ve belimdeki yükü azaltan Asics GEL-Nimbus 20 kullanıyorum.

Koşuya yeni başlayanlara, yere yanlış basmayı engelleyen teknolojiye sahip, benim de kullandığım Asics Kayano'yu tavsiye ederim.

Son olarak, koşucular bulundukları dönemdeki limitlerini bilmeli, takip etmeli ve bunları kontrollü şekilde artırmaya yönelik çalışmalıdırlar. Koşmak fiziksel bir aktivite olsa da bana göre en çok mental bir mücadele içerir. Yaşadığım rahatsızlık sonrasında sadece 200 metre durmadan koşabiliyordum. Düzenli bir çalışma ve artırmayla 2 hafta sonunda 6 km koşabilmiştim. Bu yüzden sabır, bu konuda anahtar kelimemiz."


GES

başarılarım da gölgede kalmış oldu. Kariyerimin zirvesindeyken çok sevdiğim spordan uzaklaştırıldım. Bir sporcunun en verimli çağlarında, antrenman yapmak yerine çalışmak zorunda kaldım. Hayatımda yaşadığım ilk büyük psikolojik yıkım buydu. Bu süreçte kimseden de destek görmedim.

Tek motivasyonum, her zaman olduğu gibi spor oldu. İş haricindeki zamanlarımı sporum hakkında daha fazla bilgi edinip daha çok şey öğrenmeye çalışmakla geçirdim. Yabancı kaynaklar ve yurtdışındaki antrenörlerle iletişimde bulunmam sayesinde şu an engelli koşular branşında antrenörüm olmadan da başarılar elde edebilmekteyim. Aslında o yıkıcı süreç, şu anki başarılarımın temelini hazırlamıştı."

AİLEM OLMADAN OLMAZDI

İki yıl spordan uzak kaldıktan sonra geri dönmek ve üst düzey başarılara imza atmak hangi sporda olursa olsun çok zordur. Batuhan ise bunu başarmaya hazırlanırken kanser olduğunu öğrendi. Onu bu süreçte ayakta tutanın ailesi ve spora olan aşkı olduğunu söylüyor: "Rahatsızlığımı öğrendiğim ilk anda aklımda sadece ailem vardı. Tek düşündüğüm, durumu onlara nasıl anlatacağım, ne kadar üzülecekleriydi. Başınıza böyle bir şey geldiğinde kendinizi düşünmeyi bırakıp sadece sevdiklerinizi üzmemeye odaklanıyorsunuz. Bu noktada beni güçlü kılan, yeniden spora dönüp eskisinden daha da başarılı olarak, ailemi tekrar sevindirmenin hayaliydi. Dolayısıyla her zaman en büyük motivasyonum spor oldu. Belki de dünyanın en zor tedavilerinden birini geçirdim. Bu süreçte vücudumun ve psikolojimin güçlü oluşu beni bu mücadeleden iki kez galip çıkardı.

Yıllardır yaptığım üst düzey antrenmanların etkisiyle vücut direncim hep yüksek kaldı. Büyük yıkımlar olsa da vücudum direnmeyi asla bırakmadı. Aynı şekilde büyük yarışma streslerinin ve zorlu antrenmanlarda asla pes etmememin verdiği tecrübeyle psikolojik olarak hep güçlü kaldım. Sporun en büyük faydasını da aslında bu noktada görmüş oldum. Tüm bu süreçte tek destekçim ailemdi. Başka kim yanımda olduğunu söylerse haksızlık yapmış olur. Tüm sıkıntılarımı tek başıma sadece ailemden gördüğüm destekle aştım. Sadece son ameliyatımdan önce arkadaşlarım, Atletizm Federasyonu Türkiye Şampiyonası'nda bana bir jest yaptı. Benim kategorimde koşan sporcu arkadaşlarım fotoğrafımın basılı olduğu formalarla yarıştılar ve onlara madalyalarını ben verdim. Daha sonrasında hepsiyle sahada hatıra fotoğrafı

"Türkiye'de atletizmin en büyük sorunlarından biri, sponsor bulunamamasıdır. Bu denli performans gerektiren bir sporu yapabilmek için doğru beslenmek, doğru ekipmanları edinmek ve kamp yapabilmek çok önemli. Sponsor bulunabildiği takdirde, benim gibi atletlerin başarılarını katlayacaklarından şüphem yok. Şu an sponsorum olan Asics, hedeflerime doğru koşarken en büyük destekçim. Umarım Asics gibi sporu ve sporcuları destekleyen diğer markalar da ülkeye hizmet eden başarılı sporcuların daha fazla yanında olur."

çekildik. Benim için olağanüstü bir motivasyon olmuştu. Bu jest sayesinde insanlara ilham olabilecek hikâyemin de gerçekleşmesine vesile olmuşlardı. İki yıl sonra aynı yerde, aynı yarışmada altın madalyayı ben kazandım. İki sene önce bitik bir halde madalya verirken, her şeyin sonunda bu kez, kürsünün en üst basamağında ben vardım."

2018 ONUN YILI

Batuhan Eruygun şimdilerde, önüne çıkan her zorluğu yenen ve yaptığı işte tekrar zirveye çıkmayı başaran bir sporcu olmanın haklı gururunu yaşıyor. 2018 yılında hem Türkiye hem de Balkan Şampiyonluğu'na imza attı ve şu anda branşında Türkiye'nin en iyisi olarak, Avrupa'daki en iyi 16 arasına kalarak Avrupa Şampiyonası'nda da kendini göstermek istiyor. Tabii, yüksek hedefler için önemli bir çaba gerekiyor. Aynı zamanda Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitimine devam eden ve antrenörlük yapan Batuhan, kendi programlarını da kendisi hazırlıyor: "Antrenman programlarımı kendim hazırlıyorum. Olması gerektiği gibi, dört dönem olarak planlıyorum: Genel hazırlık, özel hazırlık, müsabaka öncesi ve müsabaka dönemi olarak. Her dönem antrenman programıma göre beslenmemi ayarlıyorum. Net bir program hazırlamıyorum fakat hangi dönem nasıl beslenmem gerektiğini, hangi antrenmanlarda hangi enerji kaynaklarına ihtiyacım olduğunu bilerek besleniyorum. Beslenme gerçekten uzmanlık gerektiren bir alan olduğundan bu konunun uzmanı diyetisyen arkadaşlarımdan yardım alıyorum. Antrenmanda çeşitliliğe önem veriyorum. Cross-training de çok önemli tabii ki koşucular için. Bana kalırsa cross-training atletizmin kapsadığı bir antrenman çeşidi. Bizim antrenmanlarımızın geneli yüksek şiddetli antrenmanlarla kondisyonumuzu en üst seviyeye taşımayı hedeflediğinden, bana göre en iyi cross-training antrenörleri atletizm antrenörleridir. İnişli çıkışlı kariyerim dolayısıyla bazen yarışmalara çok kısa sürelerde hazırlanmak durumunda kaldım. Bu dönemlerde cross-training dediğimiz sistemi çokça kullandım. Vücut direncimi düşüren bir yarışmadan çıktıktan kısa süre sonra Türkiye şampiyonu olmamı buna örnek gösterebilirim." RW

"Koşmanın benim için anlamı özgürlüktür. Kendimi daha özgür hissettiğim bir an hiç olmadı. Koşarken sanki tüm dünyadan soyutlanıyorum, kendimle baş başa kalabiliyorum. Bence koşu bir çeşit terapi."

I MOVE ME™
GEL-NIMBUS
20
FlyteFoam
asics®
@asicsruntr

KOŞU DÜNYASI

ilham veren
öyküler +
en güncel haberler

BODRUM'UN KOŞUCULARI "BODRUNNERS", NAM-I DİĞER

"KOŞAN MANDALİNALAR"

MASMAVİ KIYILARI, BEGONVİLLİ BEYAZ EVLERİ, MANDALİNA KOKAN SOKAKLARI, ZEYTİN BAHÇELERİ VE MİS GİBİ HAVASIYLA BİZLERİ KENDİNE HER DAİM ÇEKEN BODRUM'UN DA ARTIK BİR KOŞU GRUBU VAR. "BODRUNNERS"I YA DA KENDİLERİNİN DEYİMİYLE "KOŞAN MANDALİNALAR"I TANIMAK VE BODRUM'DAKİ KOŞU DİNAMİĞİNİ TAKİP ETMEK İSTEYENLER İÇİN GRUBU, KAPTAN ENGİN ÇETİNAY'DAN DİNLEYELİM.

"BODRUM'UN ÇOCUKLARI OLARAK BU RUHU KOŞMAK İSTEYEN HERKESE YAYALIM, SPORUN BU BİRLEŞTİRİCİ GÜCÜYLE BİR ARAYA GELELİM VE BİR AİLE OLALIM DEDİK."

Koşmaya nasıl başladınız?
Çocukluğumdan beri aktif olarak spor yaşamının içindeyim. Daha çok takım oyunlarında yer aldığım üniversite hayatımda bireysel yapılan koşu sporu ile tanıştım. Bodrum'a taşınıp çalışma yaşamı içine girdikten sonra ise bu sporu çok büyük keyifle yapan değerli dostlarla tanıştım ve onların da teşvikiyle antrenmanlara başladım. Daha sonra birlikte birkaç yarışa katıldık.

Gurubun kuruluş hikâyesi nedir?
2017 yılının nisan ayında kurulduk. Aynı yılın mart ayında çekirdek kadro olarak koştuğumuz Runatolia maratonunda beraber yarışmaktan, hareket etmekten, zorlandığımızda bizi ayağa kaldırıp bize yarı maraton bitirten o takım ruhundan o kadar çok etkilendik ki bunu tüm Bodrum yaşasın istedik. Bodrum'un çocukları olarak bu ruhu koşmak isteyen herkese yayalım, sporun bu birleştirici gücüyle bir araya gelelim ve bir aile olalım dedik. Bodrum'un tabiatından en iyi şekilde faydalanan, çok değerli koşu insanlarıyla, koşuyu doğayla birleştiren bir grup olduk. Gün geçtikçe bize inanan, oluşturduğumuz güzel platforma güvenen destekçilerimiz olmaya başladı.

Koşmak sizin için ne ifade ediyor?
Koşmak bizler için özgürlük, özgüven ve yardımlaşma demek. Amacımız, eğlenerek spor yapmak, spor bilinci kazanmak ve kazandırmak, keyifli etkinliklerde, yurtiçi ve yurtdışındaki yarışlarda bir arada olmak, yeni insanlar tanımak, deniz ve güneşin yanında Bodrum'un sporcu kimliğini de vurgulamak. Aslında koşunun anlamı herkes için farklı. Gün içerisinde ne yaşarsa yaşasın, bir koşucu asla durmaz. Mutluyken, gerginken, heyecanlıyken... Koşu hep bizimle.

Sizi farklı kılan nedir?
Bodrunners sadece spor yapmak isteyenlerin değil, aynı zamanda sosyal sorumluluk projelerinde yer almak isteyenlerin de bir araya geldiği bir platform. Sloganımız hep destek için, farkındalık yaratmak için ve tabii ki eğlenmek için koşmak. Katıldığımız her yarışta mesaj vermeyi misyon bildik. Runatolia'da her koşucumuz en yüksek bağışları topladı. Global Run'da görme engelli arkadaşlarımızla koştuk. Ayrıca, bir yerde spor kültürünün oluşmasının o yerin ekonomisine ve turizmine katkısı çok büyük. Amacımız, Bodrum'un turizm kenti kimliği gibi, sporcu kimliğini de öne çıkarmak ve yaşadığımız yere katkı sağlamak.

Ne sıklıkla ve nerelerde koşuyorsunuz?
Bodrum'un tüm güzel bölgelerinde her perşembe akşamı ve pazar sabahı koşuyoruz. Yazlık ve kışlık koşu rotalarımız var. Mesela kışın Bodrum Marina'da buluşup akşam koşularımızı tamamlıyoruz. Yazın ise Bodrum'un içi oldukça kalabalık olduğundan, Bitez, Yalıkavak, Ortakent gibi sahillerde koşuyoruz. Yaz-kış en sevdiğimiz rotalardan biri ise Yalıçiftlik. Yazın yemyeşil çam ormanın içinden geçerek tertemiz denize ulaşıyoruz. Böylece koşu sonrası muhteşem bir serinleme fırsatı elde ediyoruz.

Ekibinize koşmaya yeni başlamış koşucular da dâhil oluyor mu?
Tabii ki. Her hafta yeni yüzler görüyoruz. Sayımız her geçen gün artıyor. Sosyal medyayı çok etkin kullanıyoruz. Koşuya yeni başlayanların, grup içerisindeki deneyimli kişilerden destek ve bilgi alarak çok başarılı olduklarını gördük. Hayatı boyunca 1 km bile koşmamış kişiler şimdi 10K yarışları rahatlıkla bitirebiliyorlar. Bunun dışında birlikte tempolu koşu ve kuvvet antrenmanları da yapıyoruz.

Bodrunners olarak yardım/sosyal sorumluluk projelerinde yer alıyor musunuz?
Az önce de belirttiğim gibi biz aslında önce yardım için koşuyoruz. Sporun birleştirici gücünü iyi değerlendirerek, sosyal sorumluluk anlamında hem bireysel olarak hem de Bodrunners olarak üzerimize düşen görevleri yerine getirmeye gayret ediyoruz. Kurulduğumuz günden bu yana birbirini hiç tanımayan insanlar bir araya gelerek, buradan özel hayatlarında da paylaşımlarda bulunmaya başladılar. Artık sadece koşuda değil, günlük hayatta da birlikte zaman geçirip sosyal ağlarını geliştiriyorlar. Amaç elbette ki spor yapmak. Ancak dışarıdan bakıldığında bizimle bir arada olmak isteyen ancak koşamayacağını düşünenleri de aramızda görmek istiyoruz. Nasıl koştuğunuz, ne kadar mesafe kat ettiğiniz önemli değil. Biz istiyoruz ki ister koşarak ister yürüyerek, hedefleri aynı olan herkes, hayatı bizimle adımlasın.

Bodrunners, Çağdaş Bodrum Yarı Maratonu'nun da ev sahibi. Biraz bahseder misiniz?
Çağdaş Bodrum Yarı Maratonu 5-6-7 Ekim tarihlerinde düzenlenecek. 21K, 10K, 5K, Takımlar Yarışıyor, Minik Mandalinalar etapları ile Myndos kapısı, Antik Tiyatro, Bitez ve Kumbahçe sahillerini barındıran çok keyifli ve tarihi bir parkura sahip. Bir yarı maratondan çok daha fazlası olacak organizasyonumuz, aslında bir spor festivali. Bu festivalin amacı Bodrunners'da da olduğu gibi bir farkındalık yaratmak. Bodrum Sağlık Vakfı ve sokak hayvanları yararına yapılacak olan birçok organizasyonu kapsayan Çağdaş Bodrum Yarı Maratonu hakkında daha detaylı bilgiye sahip olmak isteyenler, *www.bodrumyarimaratonu.com* adresinden ve *@bodrumyarimaratonu* Instagram sayfasından çok daha detaylı bilgi alabilirler.

İnsanlar size nasıl ulaşabilirler?
Bizi *@bodrunners* Instagram adresimizden veya *Bodrunners* Facebook sayfamızdan takip edebilir, etkinliklerimizden haberdar olabilirler.

BodRunners Kaptanı
Engin Çetinay

RW'E SORUN

Sorunuz ne olursa olsun, cevabını internette değil burada arayın.

EKİPMAN

Yeni ayakkabılarımla yarışmadan önce onlarla antrenman yapmalı mıyım?

Eğer hep aynı markanın aynı serideki ayakkabılarını kullanıyorsanız, yarış günü ayakkabılarınızı kutudan çıkarıp giymeniz muhtemelen bir sorun oluşturmaz. Kendiniz için en iyisini siz biliyorsunuz. Yarış gününde sürtme, vurma ya da sıkma gibi size kötü sürprizler yapmayacak bir ayakkabıyı tercih etmek isteyebilirsiniz. Yine de yeni bir çift ayakkabıyla birkaç antrenman yapmak akıllıca olur. Özellikle yarı maraton ve maraton gibi yarışlardan önce, yolda bir problemle karşılaşmayacağınızdan emin olmak için yeni ayakkabılarınızla mutlaka uzun koşular yapın.
NIKKI REITER, biyomekanik ve Run SMART Project koçu

FOTOĞRAF **MITCH MANDEL**

ANTRENMAN

Tekrarlı tepe koşularında tepenin yükseklığini neden çeşitlendirmeliyim?

▶ Quadriceps, kalça ve kalf kaslarınızın tamamı yokuş yukarı koşarken çalışıyor, ancak ne kadar çalıştığını tepenin yüksekliği belirliyor. Yokuşun artması, doğru orantılı olarak her kas grubunun daha fazla çalışması anlamına gelmiyor. Ayrıca, yükseklik arttıkça temponuz da artar ve adım açıklığınız azalır. Güç ve kuvvet kazanmak için maksimum eforunuzun yüzde 90 ila 95'iyle yapacağınız ve aralarında tam toparlanmaya uygun sürede mola vereceğiniz kısa, dik tepe sprintlerini deneyin. Daha çok kardiyovasküler özellikte bir antrenman için, maksimum eforunuzun yüzde 70 ila 80'iyle daha uzun, daha aşamalı tepe tekrarlarını deneyin.

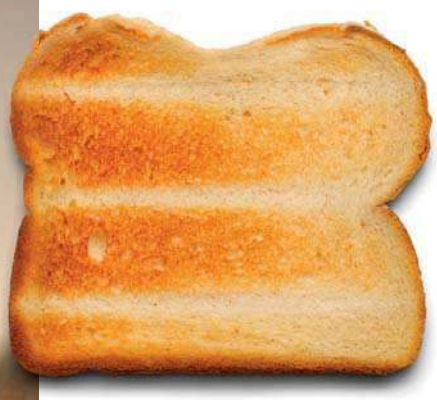
RYAN KNAPP, Miles to Go Endurance'ın kurucusu ve baş antrenörü (milestogoendurance.com)

EKİPMAN

Koşu gözlükleri için polarize camlara harcanan paraya değer mi?

Polarize camlar yoldan ve araçlardan yansıyan parlamayı önlediğinden yol koşucuları için uygundur. Ayrıca güneş gözlüklerine çok da pahalı olabilecek bir katkıları yoktur, 100 TL civarında bir ücretle iyi bir güneş gözlüğü edinebilirsiniz. Bununla birlikte, az ışıklı bir alanda koşuyorsanız polarize gözlükler görüşünüzü azaltacaktır. Sis de mevcutsa sarı renkli gözlükleri tercih edin.

GÖZ DOKTORU JUSTIN BAZAN, The Vision Council'de tıbbi danışman



YAKIT

Yardım edin! Mide sorunum var. Yarış sabahı ne yiyebilirim?

Basit tutun. Yarıştan 90 ila 120 dakika önce bir dilim ekmek, bir kâse mısır gevreği veya yarım sporcu barı yiyin. Yarım ve tam maraton koşuları için, barın diğer yarısını koşudan 45 dakika önce tüketin. Sizin için uygun olup olmadığını görmek adına bunu antrenmanlarınızdan önce deneyin.

Lisanslı Diyetisyen DR. LISA DORFMAN

EKİPMAN

Sıcak havada yün kullanmak nasıl iyi olabilir?

Performans ürünü Merinos iplikler, ciltte yumuşak bir his bırakan ve kokuya doğal olarak dirençli çok ince yün elyafı kullanıyor. Nefes alabilir olmalarının yanında, yün teri emdiğinde Merinos'un kimyasal bağları değişiyor, bu süreçte de ısı açığa çıkarıyor. Bu yüzden ilk başta, özellikle de parlak güneşin altında biraz sıcak gelebilir ancak terlemeye başladıkça sıcaklığınız düzene girecektir. Daha sıcak havalarda, ciltte soğuk bir his bırakan ve hızlı kuruyan doğal, selüloz içeren bir elyaf olan Tencel gibi maddelerle karıştırılmış Merinos giysileri öneririz.

BRYHN IRESON, Icebreaker'da Küresel Ticaret Yöneticisi

YAKIT

Tam tahıllar en iyisi midir?

Kısa cevap: Hayır. Tam tahıllar, B6 vitamini ve magnezyum gibi besin değerleri sundukları ve yüksek lif oranına sahip oldukları için çoğu zaman tercih edilen karbonhidrat kaynağıdır. Koşu öncesi çok fazla lif, tuvalete doğru yapacağınız bir koşuya yol açabilir. Bu yüzden koşu öncesi için beyaz un daha iyi bir seçenektir. Antrenman sonrası tam tahıllar sindirimi yavaşlatır, yani kaslarınıza ihtiyacı olan yakıtı sağlamak daha uzun sürer. Bunun yerine koşu sonrası hemen bir muz ile fıstık ezmesi yiyin ve bir sonraki öğününüzde tam tahıllara dönün.

Lisanslı Diyetisten NICK FISCHER, P3R Maratonu'nun ve Come Ready Nutrition'ın diyetisyeni

YAŞAM

İşe koşarak gidip gelirken oluşabilecek lojistik sorunları nasıl çözerim?

Ofise gittiğinizde neye ihtiyacınız olduğunu düşünerek işe başlayın ve getirebileceğiniz her şeyi (kıyafetler ve ayakkabılar, havlu, sabun veya ıslak mendil, atıştırmalık) bir gün önceden getirin. Koşu için tasarlanmış küçük bir bel veya sırt çantası, cüzdan, telefon ve anahtar gibi gece ofiste bırakamayacağınız şeyleri taşıyabilir. Ev ile iş arasındaki en güvenli güzergâhı seçin ve akıllıca davranın. Sürücüler işe gidip gelirken acele ettiklerinde sizi görebildiklerinden emin olmanız (yansıtıcı ekipman veya ışıklar) ve tetikte olmanız (kulaklıklarınızı evde bırakın) kritik önem taşır. Eve yine koşarak mı, toplu taşımayla mı, bisikletle veya birinden sizi bırakmasını isteyerek mi gideceğinizi de planlamayı unutmayın.

JACOB PUZEY, IAAF ve USATF lisanslı antrenör ve Peak Run Performance'ın kurucusu (peakrunperformance.com)

SAKATLIK ÖNLEME

Ayakkabılarım topuk dikenimin iyileşmesini sağlayabilir mi?

Topuk dikeni, topuktan ayak parmaklarının tabanına kadar uzanan bağ dokudaki ufak yırtılmaların sebep olduğu yaygın bir durumdur. Topuk dikeninden mustarip olan kişiler, özellikle sabah yataktan kalkarken ilk adımlarında topuklarının ortasında veya ayak kemeri boyunca keskin bir acı hissederler. Gerilimi topuk dikeni üzerinden almak için ayakkabınızın ayak parmaklarınızın birleştiği, büküldüğü noktadan esnediğinden emin olun. Ayak kemerinizin merkezinden veya ayak parmaklarının kökünün gerisinden esniyorsa yeterli desteği sağlamayacaktır ve topuk dikeninize baskı uygulayacaktır. Başka bir seçenek ise sorunlu bağ dokuyu geren Aşil tendonundaki gerilimi azaltmak için ayakkabılarınızın topuk yüksekliğini birkaç milimetre artırmak, örneğin 6 mm'den 8 mm'ye çıkarmaktır.

DR. STEPHEN M. PRIBUT, Spor Hekimliği, Ayak Hastalıkları Uzmanı

ANTRENMAN

"Kasları şaşırtma" nedir?

▶ Bu, sürekli olarak antrenmanlarınızı değiştirmenizi – bir gün zumba, bir gün kick boks, ardından pilates ve ertesi hafta tamamen farklı bir antrenman programı– savunan son moda bir fitness konseptidir. Bilim, bunun gelişmiş performans için en iyi strateji olmadığını gösteriyor çünkü sonuçları size neyin sağladığını bilmeden başarınızı tekrarlayamazsınız. Aşamalı olarak hacmi ve/veya yoğunluğu artan ve koşuyu tamamlayan bir cross-training programı içeren planlar, koşuculara daha uygundur.

BRETT BARTHOLOMEW, Güç ve Kondisyon Antrenörü ve *Conscious Coaching*'in yazarı

ANTRENMAN

Triatlon antrenmanı yapmak beni daha iyi bir koşucu yapabilir mi?

▶ Evet. Yüzmek ve bisiklet sürmek, koşuda olduğu gibi kemiklerinizde ve eklemlerinizde bir gerilim yaratmadan kardiyovasküler dayanıklılık inşa eder. Ayrıca, farklı kasları farklı şekillerde çalıştırır, bu da daha güçlü koşmanızı sağlar. Örneğin, yüzmeyle kazandığınız bir üst vücut gücü, koşarken formunuza ve stabilitenize katkı sağlayabilir. Çeşitlilik, rutininizin monoton olmasını önler. Bununla birlikte, hedefinizdeki etkinlik bir koşu yarışıysa, antrenmanlarınızın çoğunluğunu amacınıza uygun olacak şekilde yapmak için yüzme veya bisiklet antrenmanınızı haftada bire indirerek aktif toparlanma olarak yapın.
CAROLYN ZILBERMAN, USAT 1. Seviye Triatlon Antrenörü ve RRCA 1. Seviye Koşu Antrenörü

DOLU BİR ZİHİNLE KOŞMAK

ZOR BİR İŞ GÜNÜNDEN SONRA KİLOMETRELERCE KOŞMAK STRES ATTIĞINIZI HİSSETTİREBİLİR ANCAK BU, KOŞUNUZU SABOTE EDİYOR OLABİLİR. DERLEYEN: SAİDE TOKUÇ

KOŞUYA ÇIKTIĞINIZ EN SON ZAMANI düşünün. Koşudan önce ne yapıyordunuz? Belki kötü bir geceden sonra uykudan uyanıyordunuz, işyerinde yoğun bir projeyi tamamlamıştınız ya da saatinizin çoğunu Instagram postlarına bakarak harcamıştınız. İlk bakışta hemen anlaşılmasa da tüm bunlar, zihinsel olarak sizi ve beyninizdeki enerjiyi tüketebilir. Daha da kötüsü, araştırmalar, bu tarz bir ruhsal durum içinde koşuya çıkmanızın antrenmanınıza zarar vereceğini gösteriyor.

Sports Medicine dergisinde yayımlanan, 11 çalışma üzerine yapılan bir inceleme, zihinsel olarak yorgun olduğunuzda, dayanıklılık antrenmanları ve uzun bir koşu veya tekrarlı tepe koşuları gibi yüksek performans gerektiren egzersizlerde genel performansınızın kötü etkilendiğini gösterdi. Association for Applied Sport Psychology'den lisanslı zihinsel performans danışmanı Dr. Angie Fifer, "Antrenman öncesi oldukça yoğun bir şekilde odaklanmış olmaktan yorulduğumuz için egzersiz seansımıza odaklanmaya devam edemiyoruz," diyor.

İncelenen çalışmalardan birinde, araştırmacılar tarafından atletlere iki antrenman tamamlatılır: İlkinde, denekler zihinsel gerginliğe neden

YAZI: SAMANTHA LEFAVE

İLLÜSTRASYONLAR: FILIPPO FONTANA

olmayan 90 dakikalık bir belgesel izledi ve ardından yorulana dek yüksek yoğunlukta bisiklet antrenmanı yaptı. İkincisinde, denekler 90 dakika boyunca yoğun bir şekilde bilgisayara odaklanmalarını gerektiren bir iş yaptı ve ardından ilkiyle aynı yüksek yoğunluklu bisiklet antrenmanını yorulana dek sürdürdü. Atletlerin performansı analiz edildiğinde, uzmanlar zihinsel olarak yorucu görevlerden nabız, kandaki laktik asit ve oksijen tüketimi gibi fiziksel ölçütlerin etkilenmediğini ancak algılanan çaba gibi psikolojik ölçütlerin etkilendiğini keşfetti. Çalışmanın yazarı Dr. Van Cutsem, ikinci antrenmanın daha zorlu olduğu hissini verdiğini ve bunun da atletlerin daha çabuk yorulmasına neden olduğunu belirtiyor.

Van Cutsem, tam olarak ne olduğunu söyleyemese de zihinsel olarak yorgun olduğunuzda beyniniz kaslarınızın aynı düzeyde çalışması için onlarla olan iletişimini artırmak zorunda kaldığından, bu artan çaba algısının ortaya çıkabileceği teorisini sunuyor. Bunlar yüksek frekanslı beyin dalgaları olarak bilinir ve kaslarınızın, fiziksel olarak daha fazla çalışmanız gerektiğini düşünmesini sağlar. Başka bir teori ise zihinsel olarak bitkin olduğunuzda beyninizin çabayı farklı işlediğini ve bunun da antrenmanın daha zor görünmesine neden olabileceğini ileri sürüyor.

Ancak zihinsel yorgunluğun tükenmişlikle aynı durum olmadığını unutmamak önemlidir. Van Cutsem, tükenmişliğin sürekli olarak yüksek iş yükü, iş güvensizliği veya çevrenizde olan günlük şeyler üzerinde çok az kontrolünüzün olması gibi durumlarla tetiklenen kronik zihin bitkinliği durumu olduğunu belirtiyor. Zihinsel yorgunluk ise akut bir durumdur ve beyniniz uzun periyotlar - genellikle 30 dakika ila iki saat- boyunca yapılan zorlu uğraşlardan yorulduğunda görülür.

Fifer, zorlu bir iş günü, belirli bir zorluk veya sorunla başa çıkmak zorunda kalmak veya bir iş programı sunmak gibi durumların hepsinin zihinsel yorgunluğa yol açabileceğini belirtiyor: "Aslında, uzun bir süre boyunca ciddi miktarda odaklanmanızı gerektiren her şey buna yola açabilir."

Beyninizin bir antrenman için fazla yorgun olup olmadığından endişe etmeyin (ironik olarak bu daha da yoracaktır); iyi tarafı, tüm antrenmanlar zihinsel yorgunluktan etkilenmez. Van Cutsem, önemli olanın yoğunluk olduğunu söylüyor. "Bu, dayanıklılık antrenmanlarına karşı, tüm gücünüzle, maksimum çabayla yapılan antrenmanlarla ilgilidir." Tüm gücünüzü vererek yaptığınız kısa antrenmanlar (HIIT intervalleri gibi) çok fazla bilişsel süreç gerektirmiyor, bu yüzden beyninizin ne kadar yorgun olduğu önem arz etmiyor. "Egzersizler ne kadar kısa ve yoğunsa zihinsel yorgunluğun etkisi de o kadar az olur." Bu, beyniniz daha ne olduğunu anlayamadan bir şeyler yapmak gibidir: 20 saniyelik yüksek yoğunluklu intervali tamamlamak, iki saatlik bir koşu için beyninizi hazırlamaktan zihinsel olarak daha kolaydır. Bu yüzden, zihinsel olarak yorgun hissettiğiniz günlerde çok fazla düşünmenizi gerektirmeyen antrenmanlar daha iyi bir seçim olabilir.

"Kararlı bir şekilde ilerleyip daha fazla iş tamamlayabileceğimizi düşünsek de stresi yönetmek ve kısa molalar vermek zihinsel olarak bizim için daha iyi olacaktır."

Fifer, gün boyunca zihinsel yorgunlukla savaşmanın yolları olduğunu da ekliyor. Fifer'ın verdiği en büyük ipucu: Gününüzü yoğun toplantılar ve beyin fırtınası seansları arasında mola vereceğiniz şekilde planlayın. "Kararlı bir şekilde ilerleyip daha fazla iş tamamlayabileceğimizi düşünsek de stresi yönetmek ve kısa molalar vermek zihinsel olarak bizim için daha iyi olacaktır," şeklinde açıklıyor.

Genel olarak kabul gören kural, 20 dakika boyunca yoğun olarak odaklanmak ve beş dakikalık ara vermektir." Aklınızı toplayamadığınızı hissettiğiniz günlerde amaçladığınız gibi antrenman planınıza sadık kalın ve en iyi koşunuz olmasa da bu koşuyu tamamlamak için ortaya koyduğunuz çabayı görerek zorluğa kucak açın. Van Cutsem, ön araştırmaların gösterdiğine göre bunu yapmanın zihinsel yorgunluğa olan direncinizi geliştirebileceğini, böylece yarış günü gibi önemli etkinlikler için daha büyük bir zihinsel dayanıklılık sağlayacağını belirtiyor.

ZİHİNSEL BİTKİNLİĞİ YENİN

İŞTE PROFESYONELLERİN ÖNERİLERİ:

Egzersizi sabah yapın.

Fifer, iyi bir gece uykusuyla erken saatte yapılan bir koşunun, zihinsel olarak zinde hissetmeyi garantilemenin en kolay yollarından biri olduğunu söylüyor.

Sporcu içeceğiyle gargara yapın.

2017'de yapılan bir çalışma, antrenman öncesi kafein içeren bir içeceği ağzınızda çalkalamanın zihinsel yorgunluğa karşı daha yüksek direnç sağladığını gösterdi.

Sosyal medyayı es geçin.

Dr. Saltzman, kendinize tamamen engel olmak zorunda değilsiniz ancak koşmadan hemen önce sayfayı kaydırıp göz atmaktan kaçının, bu sizi rahatsız bir halde bırakabilir, şeklinde öneride bulunuyor.

Kendinize odaklanın.

Saltzman'ın önerisi, işten sonra doğrudan koşmaya geçmek yerine ev ile iş arasındaki yolculuğunuzu bilinçli bir meditasyon ile baskıyı azaltıp vites değiştirmek için kullanmanız.

Veya yalnızca nefes alın.

Eve olan yolculuğunuz da bir antrenman niteliğindeyse, Fifer derin bir nefes almanın zihinsel pillerinizin şarjını doldurabileceğini belirtiyor. Kapıya koşmadan önce ısınma sürecinize bunu ekleyin.

ZİHİNSEL OLARAK YORGUN MUSUNUZ?

Maalesef, beyninizin uzun bir antrenman için fazla yorgun olduğunu tam olarak söyleyebilecek basit bir test bulunmuyor çünkü bildiğiniz gibi her beyin diğerinden farklıdır. Ancak Fifer, motivasyondaki düşüşe dikkat etmenizi söylüyor, özellikle de terlemeye başladıktan sonra bu düşüş kaybolmuyorsa. Antrenmana uyum sağlayamıyorsanız onu bırakmanız ve başka bir şey denemeniz gerekiyor olabilir, şeklinde açıklıyor. O gün boyunca, algılanan çaba seviyenizi izleyin ve ihtiyaç duyduğunuz takdirde antrenman planınızı ve hızınızı değiştirmekten kaçınmayın.

HAREKETE KATIL!

GÜÇ VE STABİLİTEYE ODAKLANAN PİLATES, KOŞUCULAR İÇİN İDEAL.

DERLEYEN: SAİDE TOKUÇ

"PİLATES, VÜCUDU HEM güçlendirir hem de uzatır. Stabilize eder ve zayıflıklarınızın farkına varmanızı sağlar," diyor Londra'daki Third Space Health Clubs'ın master pilates eğitmeni Tony Diamond. "İnsanlar pilates ile yoganın birbirlerinin yerine geçebileceğini düşünüyorlar ancak geçemezler. Pilates sizi uzatma yoluyla güçlendirir. Yoga, tuhaf hareketleri bir yana, daha çok açılma ve rahatlamayla ilgilidir. Ancak pilatesle hareketi tam uzunluğuna kadar götürürsünüz, kaslarınızı konsentrik (büzerek) değil, eksantrik olarak (uzatarak) hareket ettirirsiniz ve daha esnek olmalarının yanında işlevsel olarak güçlü olduklarından emin olursunuz."

Yeni başlayanlar için Reformer Pilates (aletli pilates) genellikle mat üzerinde yapılan çalışmalara göre daha fazla tercih ediliyor. Bunun nedeni ise aletlerin sizi desteklemesi ve daha iyi bir duruş öğretmesidir. Ancak mat temelli bu egzersiz rutini, pilateste acemi olan koşucular için Diamond tarafından tasarlandı. "Bu, oturma odanızda yapılabilir ve koşma hareketinin dört ana ayağına odaklanır: Dönüş, bacak mobilitesi ve kalça esnekliği, sırt esnekliği ve merkez bölge kontrolü," diyor. "Doğru hareket kalıplarını aklınıza kazımak için ilk birkaç seferde verilen zamanı doldurmaya değil formunuzun doğru olmasına odaklanın."

Bu egzersiz serisi vücudunuzu güçlendirecek ve esnekliğinizi geliştirecek.

Kontrol Altında

Pilatesin Kökeni

Pilates, Birinci Dünya Savaşı sırasında İngiliz enterne kampındayken bu kavram üzerinde çalışmaya başlayan Alman yaratıcısı Joseph Pilates'ten adını alıyor. "Kontroloji (contrology)" olarak adlandırdığı sistemi, 87 yaşında, 1967'deki ölümüne dek boksörlere, sirk gösterici lerine, acemi polislere ve hatta dansçılara öğretti.

ANTRENMAN

"Her hareketi 30 ila 69 saniye boyunca uygulamayı hedefleyin ve yola devam etmek ve fizyolojik sorunlardan uzak kalmak için daha güçlü, daha kuvvetli ve daha iyi bir donanım sahibi olmak adına, bu rutini haftada bir ya da iki kez gerçekleştirin," diyor Diamond.

1 / CLAM HIPS OFF FLOOR

Bir dirsek ve diz yerde, doğrudan omzunun altındayken, karın kaslarınızı omurganıza doğru içinize çekin. Tüm vücudunuzu yerden kaldırın, boynunuzu düz tutun. Nefes verirken dizlerinizi kalça kaslarınızın olduğu kısımdan açın, topuklarınızı birbirine bastırın. Başlangıç pozisyonuna dönerken nefes alın. Diğer tarafla tekrar edin.

2 / BRIDGING AGAINST WALL

Ayaklarınızı duvara düz bir şekilde yerleştirin, bacaklarınızın alt kısmı yere paralel olsun. Karnınızı içinize çekin, nefes alın ve vücudunuzu kaldırın, kalça kaslarınızı sıkın. En üstteyken nefes verin ve omurganızı yavaş yavaş indirin. Üst düzey hareket: Tek bacakla yapmayı deneyin.

3 / STANDING POSTERIOR SLING

Sol ayağınız saat yedi yönünde ve sağ ayağınız saat 12 yönünde olacak şekilde ayakta durun. Sağ elinize 20 santimetrelik bir pilates topu alarak sol kalçanızın hizasından yukarı ve çapraz yöne, sağ omzunuzun üzerine doğru kaldırın. Omurganız aracılığıyla dönün ve leğen kemiğinizi sabit tutun. Diğer tarafla da tekrarlayın.

4 / TREE

Ayak parmaklarınız yukarıya uzanacak şekilde bir bacağınızı yerden 90 derece kaldırın. Diğer bacağı yatay, yerden 2-3 cm yükseklikte, ayak parmaklarınız ileriye uzanacak şekilde tutun. Karnınızı içinize çekin, ellerinizi üst bacağınızda birleştirin ve ellerinizle bacağınızdan yukarı doğru tırmanarak vücudunuzu kaldırın. Ardından inmeye başlayın. Diğer bacakla tekrar edin.

5 / FULL LIFT BACK EXTENSION

Karnınızın üzerine uzanın, ellerinizi belinizde birleştirin, avuç içleriniz vücudunuza dönük olsun. Nefes alın, üst vücudunuzu yerden yükseltin ve bacaklarınızı uzatarak kaldırın. Omuzlarınızı aşağı çekerek birbirine doğru sıkıştırın, bırakırken nefes verin.

6 / LOWER ABDOMINAL TOE TAPS

Bir pilates topunu kuyruk sokumunuza doğru yerleştirerek yere uzanın. Bacaklarınızı, alt bacaklarınız yere dikey olacak şekilde kaldırın. Karnınızı içinize çekin. Yavaşça bir bacağınızla yere dokunun, ardından da diğeriyle. Leğen kemiğinizi oynatmamak için kendinizi zorlayın.

7 / ON BALL THORACIC EXTENSION

Yere uzanın, ayaklarınızı yere koyun ve kalça genişliğinde açın. Pilates topunu kürek kemiklerinizin arasına yerleştirin. Ellerinizi başınızın arkasında birleştirin, dirsekleriniz açık olsun. Yavaşça nefes verin ve kendinizi topun üzerine doğru aşağı bırakın, boynunuzu düz ve leğen kemiğinizi sabit tutun. Belinize baskı uygulamayın.

8 / SHORT SPINE

Karın kaslarınızı içinize çekerek bacaklarınızı yere dikey olacak şekilde kaldırın. Nefes verin ve yavaşça bacaklarınızı başınızın üst kısmına doğru götürün. Nefes alın, ardından nefes verin ve bacaklarınız elmas şeklindeyken omurganızı aşağıya, mata doğru aşama aşama indirin.

9 / UPPER BODY SNOW ANGEL

Yüz üstü uzanın. Karın kaslarınızı sıkarak üst vücudunuzu, göğüs kemiğiniz de dâhil olmak üzere mattan kaldırın. Boynunuzu dik ve gevşek bir halde tutun. Bacaklarınızı mata doğru bastırın ve kalça kaslarınızı sıkın. Üst vücudunuzu sabit tutarken kollarınızı geri, poponuza doğru çekin, ardından tekrar yukarı kaldırın.

YAZI: KERRY McCARTHY VE TONY DIAMOND. MODEL: LOA KRISTIANSEN

SALDIRIYA GEÇİN

YUMRUK YUMRUĞA DÖVÜŞ HAREKETLERİYLE GÜÇ, KUVVET VE ÖZGÜVENİNİZİ ARTIRIN, BASTIRDIĞINIZ STRESTEN KURTULUN.

DERLEYEN: SAİDE TOKUÇ

GENÇ BİR KADIN, stüdyodaki matların üzerinde ileri, geri, sağa ve sola hareket ediyor. Elmacık kemiklerinin üzerinde duran yumrukları, saç tellerini terleyen yüzüne yapıştırıyor. Yumrukları ve tekmeleri savuştururken gözleri rakibini izliyor. Kadın, Krav Maga çalışıyor; İsrail ordusu ve ABD emniyet teşkilatının kullandığı yumruk yumruğa bir dövüş sistemi. Krav dersinde güç, dayanıklılık ve yollarda tetikte ve güvende kalma yeteneğinize duyduğunuz özgüveni kazanırsınız.

Washington D.C.'de yer alan N-Flux'un eğitmenleri Colleen Daly ve Chris Torres (resimde), savunma hareketlerini saatlik derslere uyarladı. Maraton koşucusu olan Daly, Krav yapmayı deneyene dek güçlü bir fitness temeli olduğuna inanıyordu. "Bunun kadar beni zorlayan bir antrenman yaptığımı sanmıyorum," diyor. Krav dersleri, saldırı durumlarının bir simülasyonu şeklinde yapıldığından, eğitmen "mola" diyene dek öğrenciler her hareketi yapmaya devam etmek zorundadır, bu da yoğun ve öngörülemez bir antrenman yapmanızı sağlar. Bu yüzden Krav seanslarınızı haftada bir veya iki kez gideceğiniz şekilde planlayın.

Torres, doğru form ve teknik geliştirmek için buradaki hareketleri yapmayı bir Krav eğitmeninden öğrenmenizi tavsiye ediyor. 24 dakikalık bu eşli antrenman, dersler arasında becerilerinizi geliştirmenin iyi bir yolu.

Eğitmen Colleen Daly temel yumrukları gösteriyor.

1. Shoulder and Knee Tag (8 dakika)
Antrenman partnerinizle dövüş pozisyonunda yüz yüze durun. Dizler bükülü, bir bacak diğerinin önünde ve her iki elinizin parmak eklemleri elmacık kemiklerinize dayalı olsun. Dövüş pozisyonunu korurken tüm yönlere doğru hareket edin ve birbirinizin omuz ve dizlerinin dış kısmına dokunmaya çalışın. Üç dakika boyunca devam edin, bir dakika dinlenin, ardından tekrarlayın.

2. Squat (1 dakika)
Güçlü bir yumruk merkez bölgenizden ve alt vücudunuzdan gelir. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın, aşağı doğru inerek squat hareketini gerçekleştirirken dizlerinizi ayak parmaklarınızın hizasına doğru bükün. Hareketi 60 saniye boyunca durmadan tekrarlayın. Bu, her hareket arasında aktif dinlenmeniz olacaktır.

3. Arm Stop ve Knee to Groin (4 dakika)
Partneriniz bir darbe yastığı tutarak size saldırsın. İlerleyişini ön kolunuzla durdurun, ardından omzundan yakalayıp "up knee" hareketiyle yastığa vurun. Geri adım atsın ve ardından tekrar saldırsın. İki dakikanın sonunda yer değiştirin.

4. Squat (1 dakika)

5. Yumruklar (2 dakika)
Elinizle yumruk yapıp başparmağınızı dışta tutun. Uzanırken kalçanızı çevirin, yastığa vururken nefes verin, elinizi gerin çekin ve ardından diğer elinizle vurun. Bir dakika sonra yer değiştirin.

6. Squat (1 dakika)

7. Flurry and Sprawl (6 dakika)
Tüm gücünüzle ardı ardına sert yumruklar atın. Partneriniz "savunma" diyerek sizi, kalçalarınızı yere indirmeye zorlayabilir. Ardından hemen kalkın ve yumruklarınıza devam edin. Üç dakikanın ardından yer değiştirin.

8. Squat (1 dakika)

FOTOĞRAFLAR **BENJAMIN OLIVER**

ABARTILMIŞ MI, KAHRAMAN MI?

SON MODA BU YİYECEKLERİ YOK SAYMAK MÜMKÜN MÜ? GÖRDÜKLERİ BU İLGİYİ HANGİLERİNİN HAK ETTİĞİNİ YAZIMIZDAN ÖĞRENİN.

DERLEYEN: SAİDE TOKUÇ

HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI

ŞÖHRET İDDİASI: **Kilo kaybını artırır**

Bazı araştırmalar, Hindistan cevizi yağının orta zincirli trigliseritlerinin (MCT'ler) vücutta yağ olarak depolanmak yerine yakılmasının daha kolay olduğunu öne sürüyor. Hemen karar vermeyin: Lisanslı Diyetisyen Marni Sumbal, "Hindistan cevizi yağı, araştırmada metabolizmayı ve kilo kaybını hızlandırmak için kullanılandan daha düşük MCT seviyelerine sahip, bu nedenle aynı etkiyi yaratacağını farz edemezsiniz," diyor. Ayrıca diyet yapan bireyler de Hindistan cevizi yağının tokluğu artırarak daha az yemenizi sağladığını iddia ediyor. Ancak 2017'de *European Journal of Nutrition* dergisinde yayımlanan bir çalışma, açlığın yatıştırılmasında zeytinyağından daha kötü bir performans sergilediğini ve yağ yakımı sağlayacak metabolizma hızına hiçbir etkisi olmadığını gösterdi.

KARAR: **Abartılmış.**

Sumbal, "Başka bir yerden alınan kalorileri kesmeden yüksek kalorili Hindistan cevizi yağını diyetinize öylece eklemek kilo alımına neden olacaktır," diyor. Bunun yerine, kat edeceğiniz kilometreleri artırın ve dilerseniz makul miktarlarda Hindistan cevizi yağı ekleyebileceğiniz porsiyon boyutunuza odaklanın.

PROBİYOTİKLERDEN TAM FAYDA SAĞLAMAK İÇİN DİYETİNİZE YOĞURT VE DİĞER FERMENTE YİYECEKLERİ EKLEMEK EN İYİSİ OLACAKTIR.

KOMBU ÇAYI (KOMBUCHA)

ŞÖHRET İDDİASI: **Mide sağlığını iyileştirir**

İçecekteki probiyotik unsurlar daha iyi bir sindirim sistemi sağlığı, gelişmiş bağışıklık sistemi ve azalan kas enflamasyonuyla ilişkilendiriliyor. Ancak etiketleri okumayı unutmayın. Kombu çayının sirkeyi andıran bir tadı olabilir, bu yüzden damak tadınıza daha çok hitap etmesi için fazla şeker eklemekten kaçının. Eklenen bu şekerin zararı, probiyotiklerin faydasından ağır basabilir. O nedenle, kombu çayınızı çok düşük miktarda şekerle, hatta bal gibi doğal tatlandırıcılarla tüketmeniz daha yararlı olacaktır.

KARAR: **Kahraman.**

Probiyotiklerden tam fayda sağlamak için diyetinize yoğurt ve diğer fermente yiyecekleri eklemek en iyisi olacaktır.

KEMİK SUYU

ŞÖHRET İDDİASI: **Eklem sağlığını iyileştirir**

Kızarmış hayvan kemiklerinden ve bağ dokularından yapılan kemik suyu, kemiklerin, tendonların, kemik bağ dokularının ve cildin inşasını sağlayan kolajen kaynağı olarak ün kazandı. South Dakota Üniversitesi'nden Dr. William H. Percy, "Kemik suyundaki kolajenin, kolajen oluşumunu artıracağını (ve eklem sağlığını doğrudan etkileyeceğini) düşünmek fazla iyimserliktir," diyor. "Sindirim sistemlerimiz kemik suyundaki kolajeni ayrı aminoasitler halinde parçalıyor ve bunlar, nerede ihtiyaç duyulursa orada kullanılıyor." Eklem ağrısı konusuna gelince, bu söylemi inceleyen birkaç çalışma, uzun bir koşudan sonra ağrı hisseden ortalama koşucularla değil, kireçlenme gibi elden ayaktan düşüren türden hastalıklara sahip bireylerle, yüksek seviyelerde saf kolajen içeren ek besinlerin verilmesiyle yapılmıştı. Denetime tabi olmayan bir yiyecek olduğundan besin değerleri de değişiklik gösterebilir, bu da tam olarak ne kadar kolajen aldığınızı bilmeyi imkânsız kılar.

KARAR: **Abartılmış.**

Kemik suyu her şeyi tedavi eden bir içecek olmasa da besin değerleri protein ve elektrolit bakımından yüksek olduğundan iyileşme süreci için faydalıdır.

HEPSİ BİR ARADA

Bu "Kahramanları" Günlük Diyetinizin Bir Parçası Yapın

1 Balla tatlandıracağınız kombu çayının yanında bir avuç cevizle öğleden sonra açlığınızı yatıştırın.

2 Bir parça merada otlayan dana bifteğini ızgara yapın ve esmer pirinç ile sotelenmiş sebzelerle akşam yemeğinizde servis edin.

MERADA OTLAYAN HAYVANLARDAN ET VE SÜT ÜRÜNLERİ

ŞÖHRET İDDİASI: **Omega-3'ün gücü**

Araştırmalar, merada otlayan ineklerin daha düşük doymuş yağ ve enflamasyonu tetikleyen omega-6 yağ asitleri ve daha yüksek E vitamini, beta karoten, kalp dostu omega-3 yağ asitleri içerdiğini gösterdi. Taub-Dix, ceviz ve somon gibi diğer yiyeceklerin de E vitamini ve omega-3 bakımından zengin olduğunu ancak konu et ve süt ürünlerine geldiğinde merada otlanan hayvanların tercih edilmesi gerektiğini belirtiyor.

KARAR: **Kahraman.**

Koşu sonrası tüketeceğiniz burger ve çikolatalı sütten en fazla faydayı sağlamak için biraz daha pahalı da olsa doğal, merada otlayan hayvanlardan elde edilen ürünleri tercih edin.

KÖTÜ BESLENMEYİ NASIL TELAFİ EDERSİN?

EGZERSİZ SINIRSIZYEME ÖZGÜRLÜĞÜ VERİR Mİ? EMİN MİSİNİZ? YANIT BURADA.

DERLEYEN: DERYA KUŞ YAVUZ

HAFTANIN BİRKAÇ GÜNÜ fast food restoranlarında yemek yiyor, alışveriş sepetinizi düzenli olarak kurabiye, paketli tatlılar, dondurma, cips ve hazır soslarla dolduruyorsunuz. Ama hâlâ zayıfsınız. Çünkü çok koşuyor bu yüzden kilo almıyorsunuz. Yani her şey yolunda, öyle mi? Üzgünüz ama değil. Elinizdeki çikolatalı keki kenara koyun ve söyleyeceklerimizi can kulağıyla dinleyin.

Bellarmine Üniversitesi'nde egzersiz bilimi bölüm başkanı Dr. Sara Mahoney, "Koşucular, düşük diyabet ve kalp hastalıkları oranlarıyla nüfusun geneline kıyasla sağlıklı olmaya çok daha meyilli olsalar da bu durum genellikle düzenli koşudan ziyade sağlıklı beslemeyle ilişkilidir," diyor. Çünkü koşucular vücutlarına sadece egzersizle değil, dengeli beslenme ve dinlenmeyle de iyi bakarlar.

Ancak hepsi değil. Bir kısım koşucu hayatlarını tatlı ve hamburgerle idame ettirir. Koşu, kısa vadede bu tip bir yaşam tarzının negatif etkilerini tolere edebilir. Ama yıllar geçtikçe egzersiz bu koruyucu gücünü kaybeder.

Uzunca süredir Boston Maratonu direktörlüğü yapan Dave McGillivray (63)

YAZI: DANIEL KUNITZ

bunu yaşayarak öğrendi. 1973'ten beri her yıl Boston Maratonu rotasını koşan McGillivray, en parlak yıllarında haftada 145 km ila 190 km kat ediyordu. Şimdi ise her yıl doğum gününde yaşı kadar mil koşuyor.

Dört yıl önce, McGillivray, antrenmanlarına başlarken nefes darlığı çekmeye başladı. Yapılan anjiyo korkunç gerçeği ortaya çıkardı: Ciddi bir koroner atardamar hastalığına sahipti. Doktorunu dinleyen McGillivray'in cevabı ise, "Bir dakika. Ben hayatım boyunca koştum. Sekiz Ironman Triatlon ve 140 maraton tamamladım. Tüm ABD'yi koştum ben. Damarlarım nasıl tıkanmış olabilir," oldu.

McGillivray'in kronik kalp hastalıklarına dair aile geçmişi vardı ve hayatının büyük kısmını bir ergen gibi beslenerek geçirmişti: "Bir koşucu olarak metabolizmamı sürekli yanan bir şömine gibi düşündüğümden içine ne atsam yanacağını varsaydım. Bu bakış açısıyla istediğim her şeyi yedim."

Bu tutum koşucular arasında görülmedik bir şey değil. *Runner's World*'ün Twitter üzerinden yaptığı ankete cevap veren takipçilerin yarısı, koştukları ve kilo almadıkları için istedikleri her şeyi yediklerini söyledi. Bu rakamlar ultra maraton koşucularının katıldığı başka bir güncel anketin sonuçlarıyla da paralellik gösteriyor: American College of Sports Medicine'in beslenme tavsiyelerinden haberdar olsalar bile, katılımcıların yüzde 62'si bu tavsiyelere uymadığını belirtiyor.

Tartıda gördüğünüz sayıların sağlıklı olması, sağlıksız beslenme düzeninin bedeninizde hasar yaratmadığı anlamına gelmiyor. McGillivray'in doktoru, Massachusetts General Hospital Heart Center'da Kardiyovasküler Performans Programı direktörü ve Harvard Medical School'da asistan profesör olarak görev alan Dr. Aaron Baggish, "50'lerinde ve 60'larında, hayatları boyunca sağlık açısından her şeyi doğru yaptığını düşünen ama kalp hastalığına yakalanmış birçok koşucuyla tanıştım. Fakat onlara beslenme düzenleri hakkında soru sorduğumda şaşırtıcı şeyler duyuyorum," diyor.

Baggish, "Sporcular için beslenme sağlığın en önemli bileşeni olmakla birlikte, klinik araştırmaların eksikliği bu konunun aynı zamanda en az anlaşılanlardan biri olduğunu da gösteriyor," diyor. Buna örnek olarak, basit şekerlerin dayanıklılık sporcuları arasında sadece koşucular tarafından yapılan en yaygın sağlık ihlâli olmasını gösteriyor.

SAĞLIK TESTİNE GİR

Bu testler sağlığınızı değerlendirmenize yardımcı olur ve hepsi de beslenmeye bağlıdır.

Tansiyon

Hipertansiyon veya yüksek tansiyon, felç ve kalp krizinin risk faktörüdür. Yüksek tansiyon 130/80 olarak değerlendiriliyor. Sağlıklı tansiyon değeriyse 120/80 altı olarak tanımlanıyor. Önüne geçmek için potasyum, magnezyum ve lif bakımından zengin besinleri artırıp yüksek sodyum içerenleri azaltın.

HDL

Açılımı "high density lipoprotein" ve iyi kolesterol olarak biliniyor çünkü atardamarlardaki yağların erimesini sağlıyor ve damar tıkanıklığını engellemekle ilişkilendiriliyor. 40 mg/dL'den düşük değerler sizi kalp hastalığı riskine sokarken, 60 mg/dL ve daha yüksek değerler optimum olarak sayılıyor. Avokado gibi tekli doymamış yağ kaynakları veya yabanmersini gibi antosiyanin içeren mor besinler tüketin.

LDL

Açılımı "Low density lipoprotein" olan ve kötü kolesterol olarak bilinen LDL, atardamar çeperlerinde birikiyor ve tıkanıklığa yol açıyor. 100 mg/dL'in altı optimum olarak, 159 mg/dL üstü ise çok yüksek kabul ediliyor. LDL seviyesini düşürmek için yulaf gibi tam tahıllar, bitter çikolata ve yeşil çay gibi antioksidanlar, avokado ve kuruyemişler gibi sağlıklı yağlarla birlikte liften zengin baklagilleri tüketin. Kızarmış ve işlenmiş besinler ile peyniri azaltın.

Trigliserit

Bunlar kan dolaşımında bulunan, kolesterolden farklı yağlardır ve yağ hücrelerinde birikirler. Sağlıklı değerleri 150 mg/dL altı iken, 200 mg/dL üstü yüksek kabul ediliyor. Somon, sardalya ve uskumru gibi omega 3'ten zengin balıklar trigliserit değerinin düşmesine yardım eder. Hidrojenize yağlar ve paketli tatlılarda fazlasıyla bulunan rafine şeker, trigliseridi yükselten başlıca yiyecekler.

Açlık Kan Şekeri

Prediyabet ve diyabet için klasik bir testtir. 100 mg/dL'nin altı normal kabul ediliyor. Daha yüksek değerler hormon problemlerine işaret ediyor. Nişasta da dâhil şekerin tüm formları kan şekerini yükseltir. Sarımsak ve elma sirkesi değerleri düşürmeye yardımcı olur.

"Bir koşucu olarak, metabolizmamı devamlı yanan bir şömine gibi düşündüm. Ne atarsam yanar zannettim."

Beyaz ekmek, beyaz makarna, pirinç ve rafine şeker bunların başında geliyor. Baggish bu durumu şöyle açıklıyor: "Bu besinlerden büyük miktarlarda yiyorsunuz, vücudunuz bunları zararlı moleküllere, zararlı yağ tiplerine ve oksidatif şeker türlerine dönüştürüyor. Bunlar da kalp damarları üzerinde büyük hasara yol açıyor."

Koşucular hâlâ egzersizin -özellikle yüksek yoğunluklu olanların- abur cubur alışkanlığının yarattığı hasarı nasıl silebileceğine dair karmaşık mesajlar alıyorlar. Québec à Montréal Üniversitesi egzersiz bilimi bölümünden araştırmacı Dr. Christian Duval'in yürüttüğü güncel bir araştırma, bunun tipik bir örneğini sunuyor: Duval, 18 ile 30 yaş arası küçük bir erkek grubunu iki hafta boyunca her öğünde kahvaltılık sandviç, hamburger, kızarmış patates ve gazlı içeceklerle besledi. Katılımcılar asla sebze tüketmedi, buna karşılık aşırı miktarda doymuş yağ, şeker - ki bu yağdan da kötü - ve işlenmiş gıdalarda bulunan kimyasal madde tükettiler. Ancak programa eklenen interval antrenmanlarla Duval'in denekleri kilo almadı. Dahası, katılımcıların yağ birikimi ve enflamatuvar gelişimleri -kalp hastalıkları ve diğer kronik rahatsızlıkların kaynağı- test edildiğinde, bu diyetin herhangi bir etkisi olduğu gözlemlenmedi.

Ancak geniş yankı bulan bu çalışma sadece haftalara dayanıyor, yıllara değil. Kötü beslenme alışkanlığının yarattığı hasarın kendini göstermesi çok daha uzun zaman alabilir. Baggish, damar tıkanıklığını buna örnek olarak gösteriyor: "Bu gençlikte başlayan bir süreç ve zaman geçtikçe gelişim gösteren bir durum. Bu hastalık kendini ciddi bir sorun olarak göstermeden önce semptomlarını hissetmiyorsunuz."

Sözün özü: Kötü beslenmenin etkilerini hafifletemezsiniz. Baggish'in de söylediği gibi, deli gibi egzersiz de yapsanız, yaptığınız diğer şeyler sağlıksızsa kötü beslenme alışkanlığı peşinizi bırakmaz.

YEŞİLLERİ ALIN

BU YARATICI (VE KOLAY) YOLLAR ISPANAK TÜKETİMİNİZİ BİR HAYLİ ARTIRACAK.

DERLEYEN: DERYA KUŞ YAVUZ

KOYU YEŞİL YAPRAKLI sebzelerin asli üyesi ıspanak, antrenman yapmak ve toparlanmak için ihtiyacınız olan vitamin ve minerallerden etkileyici bir oranda içerir (kemik gelişimini sağlayan K vitamini ve kas dostu potasyum başı çekiyor). Ama ıspanak yemek sıkıcı bir soğuk salata yemek anlamına gelmemeli. Philadelphia'da üç vegan restoran işleten, koşucu şefler Rich Landau and Kate Jacoby çifti, mutfağın bu sağlıklı demirbaşını birbirinden farklı hâllere sokuyor.

Salsa Sosa Karıştır

Meksika mutfağından ilham alarak, ıspanağı soğan, yeşil acı biber, misket limonu, kişniş ve zeytinyağıyla mutfak robotuna atın.

Çıtır Bir Garnitür Yap

Ispanağı fındık kırıkları, zeytinyağı, tuz ve karabiberle harmanlayın ve kenarlarının çıtırlaşması için fırına atarak birkaç dakika pişirin.

Çorba Yap

Ispanağı doğranmış sarımsak, limon ve zeytinyağıyla birlikte sebze suyunda haşlayın.

Mini Salata Hazırla

Sıcak tavaya zeytinyağıyla birlikte atın. Sıcak şokla yarım pişirin. Tuz ve karabiber serpin. Birkaç damla balzamik sirke de ekleyebilirsiniz.

Makarna Sosu Yap

Ispanağı fesleğen, limon, kapari, sarımsak ve sızma zeytinyağıyla mutfak robotuna atın.

ETKİNLİK PROGRAMI

5 EKİM CUMA
Fuar
Kayıt ve Yarış Kitlerinin Dağıtımı
Technogym Club Catamaran Spor Festivali

6 EKİM CUMARTESİ
Kayıt ve Yarış Kitlerinin Dağıtımı
Emine Başarır ile Yogalates
Minik Mandalinalar Koşuyor
Spor Söyleşileri
#BeatBodrum Ritmi Hisset 4K Yarış Brifingi
Sadece Makarna Partisi Değil
Konser & DJ Performans

7 EKİM PAZAR
21K / 10K / 5K Start
Konser & DJ Performans
Ödül Töreni
Finisher Party Mandalin Sound

ÇAĞDAŞ BODRUM YARI MARATONU

KIMIZ BODRUM ORGANİZASYON A.Ş. TARAFINDAN VE ÇAĞDAŞ HOLDİNG İSİM SPONSORLUĞUNDA BU YIL BİRİNCİSİ DÜZENLENECEK OLAN ÇAĞDAŞ BODRUM YARI MARATONU, 21K, 10K VE 5K PARKURLARI, TAKIMLAR YARIŞIYOR VE MİNİK MANDALİNALAR KOŞUYOR ETAPLARIYLA, 5-7 EKİM TARİHLERİNDE BODRUM'DA SPOR TURİZMİNE YENİ BİR SOLUK GETİRİP, HER YAŞTAN VE DÜZEYDEN KOŞU SEVERLERİ BODRUM'A GETİRMEYİ HEDEFLİYOR.

Tüm dünyada yükselişte olan spor turizmi aracılığıyla Bodrum'a sürekliliği olan bir spor festivali kazandırılıp, etki çevresine sosyal sorumluluk anlayışını da katarak, Bodrum'a deniz, kum, güneş ve gece hayatı dışında yeni bir algının kazandırılması amaçlanıyor. Çağdaş Bodrum Yarı Maratonu'nun mottosu olan "adım at" sadece koşmayı değil, yaşamımızda kendimiz ve çevremiz için attığımız güzel adımları, hedeflerimizi, umutlarımızı da ifade ediyor.

Çağdaş Bodrum Yarı Maratonu, yarattığı iki farklı sosyal sorumluluk projesini kayıtlı sporcuları ile birlikte gerçekleştirecek. Madalyalar ve çantalar, Bodrum Sağlık Vakfı bünyesindeki çocuklar tarafından Çağdaş Bodrum Yarı Maratonu için özel olarak tasarlanacak ve üretilecek. Aynı zamanda Bodrum Geçici Hayvan Barınakları iş birliği ile yapılacak her kayıt için hem sokak hayvanlarına destek olunacak hem de mama kampanyası yürütülecek.

Türkiye'nin St.Tropez'i diye nitelendirilip modern kalıplara sığdırılarak anlatılsa da doğal dokusunu ve kültürünü her şeye rağmen koruyan, nostaljiyle modern hayatın, köy hayatıyla teknolojinin uyum içinde birleştiği Bodrum'da, parkurlar büyük bir titizlikle belirlendi. Engin Çetinay'ın proje direktörlüğünde, Running Academy'den Özgür Tetik ve Tuğba Tetik'in sportif direktörlüğünde ve Ankarunning kurucu kaptanı Çağrı Ünal'ın destekleri ile organizasyonun her adımı, detayları ile planlandı. Bodrunners ve Ankarunning koşu gruplarının sportif partner olarak destek vereceği bu yarışta, keyifli bir koşu için yapılan hazırlıklar ile yarışmacılar tarihin farklı dönemlerine tanıklık ederken Bodrum'un begonvil nakışlı, mavi çerçeveli beyaz evlerini, denize açılan dar sokaklarını, rüzgâra karşı vakur bir duruş sergileyen yel değirmenlerini, neredeyse dört mevsim dalında duran limonlarını, kokusu başka, tadı bambaşka mandalinalarını, sarı kızlarını, kedi köpek bir arada uyuyan sokak hayvanlarını ve guletlerini de selamlayıp bitiş çizgisine ulaşacak.

YARIŞLAR

- HALIKARNASSOS YARI MARATON 21K
- KARIA 10K PARKURU
- MYNDOS 5K PARKURU
- TAKIMLAR YARIŞIYOR
- MİNİK MANDALİNALAR KOŞUYOR

FORMDA KALIN VE RAHATLAYIN

MEVSİME EN UYGUN HEDEFLE TÜM YAZ PARILDAYIN.

DERLEYEN: SAİDE TOKUÇ

YAZ MEVSİMİ koşucular için karmaşık bir zaman olabilir. Tabii ki bol gün ışığı aldığınız uzun günleriniz vardır ancak bu güneş ışıkları aşırı sıcak ve bunaltıcıdır. Tatiller, piknikler ve mevsime özgü diğer eğlenceli etkinlikler sizi antrenman aksatmaya teşvik edebilir, özellikle de aktif olarak bir şey için çalışmıyorsanız. 2015 Boston Maratonu şampiyonu Caroline Rotich'in antrenörü Ryan Bolton, "Havaların sıcak olduğu aylarda atletler için birçok dikkat dağıtıcı unsur vardır," diyor. "Bu yüzden, her gün peşinen antrenmanlarınız için zaman yaratmalısınız."

Gelecek aylarda ilerlemenizi sağlayacak bir hedef seçmek, uyuşuk bir rutine takılı kalmanızı önleyecektir. Elinizdeki piña colada kokteylini bırakın, güneş kreminizi ve güneş gözlüklerinizi alın ve gözünüzü bu dört hedefe dikin:

DAHA KISA BİR YARIŞ TAMAMLAYIN

Yaz aylarında 5K ile 10K koşularının daha popüler olmasının bir sebebi var: Kısa olmaları! Bu mesafeleri koşmayı düşünen koşucular, haftada üç ila dört gün koşmalı ve yarışmadan bir-iki hafta önceye dek antrenman mesafelerini 5 km (5K için) veya 8 km'lik (10K için) uzun koşulara doğru çıkarmalıdır. Zaman hedefi olan koşucuların ise 5K veya 10K antrenmanlarını hız çalışmaları etrafında şekillendirmesi gerekir. Hızlı koşuda acemiyseniz, her hafta bir koşunun ortasına, beş ila on kez 30 ila 60 saniyelik hızlı koşu seansları ekleyin, her biri arasında bir ya da iki dakika yavaş tempoda yürüyün. Bolton, daha deneyimli koşuculara güç ve tempo artışı için haftada bir veya iki kere kısa, zorlu koşular yapmalarını öneriyor.

"200 ila 600 metrelik tekrarlara odaklanın," diyor. Yavaş tempoda dinlenme intervallerinin kısa tutulduğu antrenmanlar (fiziksel ve zihinsel dayanıklılık için) ve bolca yürüyüş ve yavaş tempoda dinlenmenin dâhil edildiği diğer türden antrenmanlar (her tekrarı neredeyse tüm çabanızla yapabilmeniz için) yapın. Colorado'da yaşayan antrenör Joan Scrivanich, en üst düzey performans için ayda iki kereden fazla yarışmamanızı öneriyor. Hız çalışmalarına ek olarak, 5K veya 10K'da kişisel rekorunu kırmak isteyen üst seviye koşucular, aerobik kondisyon inşa etmek ve bu kondisyonu korumak için haftalık olarak tempo koşuları ve uzun koşular yapmalıdır. Bolton, tempo çalışmaları için atletlerini 10K hızlarının yüzde 85 ila 90'ını 5 veya 6 km boyunca koruyabilecekleri noktaya gelmeleri için çalıştırıyor. Uzun koşular (nispeten) kısa olabilir, ortalama bir koşucunun 5K veya 10K koşularını tamamlaması için 13 ila 16 kilometreden fazla koşması gerekmez.

YÜKÜNÜZÜ AZALTIN

Yaz, birkaç kilo vermek için en uygun zaman olabilir: Taze ürünlerin tam mevsimidir, açık hava etkinlikleri sayısızdır ve sıcak sıklıkla iştahınızı bastırır. Ek olarak, *Medicine & Science in Sports & Exercise* dergisinde yayımlanan bir çalışma, sıcak havalarda antrenman yapmanın soğuk koşullarda

Koşmak için güzel bir yer bulduğunuzda, tatilde koşmaya bayılacaksınız (Korsika, Fransa'daki bu patika gibi).

yapılan egzersizlere göre daha çok yağ yakımı sağladığını gösterdi. Besin değerleri yüksek ürünler tüketirken, işlenmemiş gıdalar da kilo kaybı için oldukça önemlidir ve stratejik antrenmanların da buna yardımı olur. *Run to Lose* kitabının yazarlarından lisanslı diyetisten Pamela Nisevic Bede, "Yakın zamanda yapılan araştırmalar, yüksek yoğunluklu interval egzersizlerin (HIIT) kilo kaybı için etkili olduğunu gösteriyor," diyor. Maksimum sonuçlara ulaşmak için hem egzersiz hem de dinlenme intervallerini kısa tutun. Hiçbiri bir dakikadan daha uzun olmasın ve her tekrarı kendinizi olabildiğince zorlayarak yapın. (Antrenman önerileri için aşağıdaki "HIIT zamanı" kısmına göz atın.) Ayrıca Bede, mümkün olduğunda sabah ilk iş koşmanızı öneriyor çünkü antrenman sonrası birkaç saat boyunca metabolizmanız artan bir hızla çalışır. Bu etkiden daha çok faydalanmak için, orta veya uzun mesafeli kolay bir koşuyu sabah bir kez ve öğlen veya akşam bir kez olmak üzere iki kısa koşuya daha ayırabilirsiniz. Böylece bu artan metabolizma hızına daha uzun süreler sahip olabilirsiniz.

KENDİNİZİ ADAYIN

Arkadaşlarınız veya ailenizle seyahat ederken antrenman yapmak özellikle zor olur. Ancak minimum mesafe koşularıyla formunuzu koruyabilirsiniz. Bolton, normal koşu mesafenizin yalnızca yüzde 40'ını koştuğunuz iki haftalık bir sürecin, bıraktığınız yerden toparlamanıza yeterli olacağını belirtiyor. Antrenmanı günlük planınıza dâhil etmenin en elverişli yolu, ilk iş onu aradan çıkarmaktır. Daha sonra gitmeniz gerekiyorsa, yol arkadaşlarınızı da bir şekilde dâhil ederek, örneğin siz koşarken çocuklarınızın bisikletleriyle sizinle yarışmalarını sağlayarak daha motive olmuş (daha az suçlu) hissedebilirsiniz. Seyahat ederken dikkatinizi yapabildiğiniz antrenmanı yapmaya odaklayın. Bolton, egzersiz yapmak için yalnızca birkaç dakikanız varsa "buna değmez" tuzağına düşmemenizi öneriyor. Bir plank, birkaç burpee, birkaç squat, yani kaslarınızı etkinleştirecek ve nabzınızı yükseltecek herhangi bir şey yapın. Ancak antrenmanları araya sıkıştırmanın stresi, onları tamamlamanın verdiği memnuniyetten daha ağır basıyorsa, tazelenmiş ve tekrar kendinizi adamış bir şekilde geriye dönmeyi kendinize hedef olarak koyun. Scrivanich, bir ya da iki hafta hiçbir şey yapmazsanız formunuzdan biraz kayıp yaşayacaksınız ancak önceliğiniz uzaktaki zamanınızın keyfini çıkarmak olmalıdır, diye belirtiyor.

Sıcak günlerde yapacağınız uzun koşularda, evinizin etrafında turlayıp buz alarak şapkanıza veya spor kıyafetinize koyun.

SICAĞA KATLANIN

Sıcak hava koşullarına dayanmak, sonbaharda karşılığını verir. Sıcaklığa alıştıkça vücudunuz egzersiz yaparken soğumanız için daha fazla kan üretir ve bu artış, sıcaklıklar düştüğünde de kaslarınıza enerji sağlamaya devam eder. Ancak antrenmanları iç mekânlara taşımanızın daha iyi olacağı bir nokta vardır. Bolton, "Atletlerimin sıcak yüzünden koşunun kalitesini feda edeceklerini düşünüyorsam koşu bandında koşmalarını isterim," diyor. Bolton'ın sınırı, ısı indeksinin (sıcaklık ile nem değişkenleriyle hesaplanan bir ölçü) 35 santigrat dereceye çıktığı zamanlardır. Koşullar o kadar da boğucu olmasa dahi performansınızı etkiler, bu yüzden sıcak açık hava antrenmanlarında beklentilerinizi düşük tutun. Ne kadar yavaşlayacağınız, nem, fitness seviyeniz, vücut tipiniz, sıcaklığa ne kadar alışık olduğunuz ve ne kadar susuz olduğunuz gibi birçok faktöre bağlıdır. Saatinizdeki zamanlama ile algıladığınız çaba eşleşmiyorsa kendinize müsamaha gösterin. En iyi sonuçlar için tüm koşularınızı "yapabiliyorsanız sabah erken saatlerde veya akşam saatlerinde yapmaya çalışın," diyor Scrivanich. Ayrıca hafif ve açık renkli kıyafetleri tercih edin. Güzergâhınız üzerinde buz gibi su şişeleri kaparak susuz kalmadığınızdan emin olun veya özel hidrasyon kemerleri ya da çantalarından takın. Bolton, uzun koşularda şapkanızın veya sporcu sutyeninizin altına koymak üzere kolayca buz alabilmeniz için evinizin etrafında turlamanızı öneriyor.

HIIT VAKTİ

Yüksek yoğunluklu interval antrenmanlar kalori yakar ve hız kazandırır. Her seanstan önce ve sonra 15 dakika boyunca yavaş tempoda yürüyün.

TEKRARLI 200

Kontrolünüzü kaybetmiş hissetmeden koşabileceğiniz en yüksek hızda, mil koşusu hızı veya biraz daha hızlı bir tempoyla 200 metre koşun. Dinlenmek için 100 metre yavaş tempoda yürüyün. Sekiz ila 12 tekrar yapın.

ZAMAN PİRAMİDİ

30 saniye zorlu bir hızda koşun, ardından 30 saniye yavaş tempoda yürüyün. 45 ve 60 saniyelik zorlu koşu/yavaş yürüyüş intervalleriyle tekrar edin. Ardından tekrar 30 saniyeye doğru inerek çalışın. Bu 1 settir. 2 ila 5 set tamamlayın.

LANDMARK FARTLEK ÇALIŞMASI

İleride bir sınır taşı seçin ve onu geçene dek hızınızı katlayarak koşun. Dinlenmek için başka bir sınır seçin ve onu geçene dek yavaş tempoda yürüyün. 10 ila 20 dk boyunca tekrarlayın.

FOTOĞRAFLAR **MITCH MANDEL**

KUMSALDA BİR KOŞU

KOŞTUĞUNUZ HER METREDEN DAHA FAZLA YARAR SAĞLAMAK İÇİN KALDIRIMLARI KUMSALLA DEĞİŞTİRİN.

DERLEYEN: SAİDE TOKUÇ

KYRA OLIVER, SABAH KOŞUSU için dışarı çıktığında genellikle asfalt güzergâhları tercih eder. Ancak haftada bir ya da iki kez, 50 yaşındaki San Diegolu başlangıç noktasına geçer ve güneşin doğuşunu izlerken ve dalgaların çarpışını dinlerken kilometrelerin akıp gittiği kumsala yönelir. Kumlarda koşmak, Kyra'nın zihnini boşaltmasını sağlar, ayrıca maraton ve 80 kilometrelik patika yarışı çalışmalarını tamamlayıcı bir niteliktedir.

Oliver, "Farklı kasları çalıştırıyor ve farklı bir odaklanma gerektiriyor," diye açıklıyor. "Suya yakın sıkı kumlarda koşuyorsam iyi bir hız tutturup kısa, hızlı koşular yapabiliyorum. Kumun daha gevşek olduğu kısımlarda koşmak, patika koşusunda bulabileceğim değişkenlere göre kasları uyaran iyi bir güç antrenmanı olabiliyor."

Oliver haklı: Kum gibi yumuşak bir yüzey tercih etmek, düzenli antrenman rutininize çeşitlilik eklemenin zekice bir yoludur. Kinezyoloji uzmanı ve Los Angeles'ta bulunan, elit atletlerin performanslarını artırmalarına yardımcı olan spor ve veri analizi şirketi Orecco'nun yüksek performanslı spor danışmanı Erika Lee, "Kumlar üzerinde kat edeceğiniz kilometreler sayesinde, kalçanız, dizleriniz, bilekleriniz gibi ağırlığınızı taşıyan eklemlerinizin üzerine daha az baskı uygularsınız ve bu da gerilim kırıkları gibi darbeyle ilişkilendirilen sakatlıklar yaşama riskinizin azalmasını sağlayabilir," diyor.

Araştırmalar bu görüşü destekliyor. Çalışmalar kumda, özellikle de tipik olarak suyun kenarından uzakta bulunan yumuşak, kuru kumda koşmanın darbeyle ilişkilendirilen aşırı kullanım kaynaklı sakatlıklar yaşama ihtimalinizi büyük olasılıkla düşüreceğini gösteriyor. Örneğin, 2017 yılında *European Journal of Sport Science* dergisinde yayımlanan küçük bir çalışmada, yumuşak kumlar üzerinde koşan kadınlar çimenler üzerinde koşanlara kıyasla daha az kas hasarı ve enflamasyon yaşadı. 2014 yılında *Journal of Sports Sciences* dergisinde yayımlanan bir çalışmada ise yumuşak yüzeylerin kas ağrılarını ve yorgunluğu dahi azalttığı görüldü.

İkinci araştırmanın yazarlarından biri olan, Western Australian Institute of Sport'tan fizik tedavi uzmanı Dr. Martyn Binnie, "Ayağınızın her vuruşuyla, çimen gibi sert bir yüzeye oranla yumuşak kumda dört kat daha az darbe gücü uygulanıyor," diyor. "Vücut üzerindeki yükü azaltmak için bu iyi bir yol," diye belirtiyor. Bu nedenle, düşük darbeli

BÜYÜK FAYDALAR SAĞLAMAK İSTİYORSANIZ YUMUŞAK YÜZEYDE ÇALIŞMAYI HEDEFLEMELİSİNİZ.”

fakat zorlu bir antrenman yapmak istiyorsanız kum harika bir seçenektir.

Ancak madalyonun diğer bir yüzü de var. New York City’deki Manhattan Orthopedic Care’in kurucusu ortopedi cerrahı Dr. Armin Tehrany, yumuşak kumda koşmanın darbe kaynaklı sakatlıkları yaşama riskinizi düşürse de diğer sakatlıklarla (bilek burkulması veya tendopati gibi) karşılaşma riskinizi artırdığını belirtiyor. Düz olmayan yüzey ve sürekli kayan yer bu riskin sorumlusudur ancak dikkatle egzersiz yaptığınız sürece bu iki faktör antrenmanınızı iyileştirecektir, diye açıklıyor. “Dengede kalmak için daha fazla çalışmanız gerekir ve bunun sonucunda aynı süreyi kumda harcayarak daha iyi bir antrenman çıkarırsınız,” diyor.

Gerçekten de, *Journal of Strength and Conditioning Research* dergisinde 2013 yılında yayımlanan çalışmada, kumda koşmanın, vücudu çalışması için çimene göre yüzde 10 daha fazla zorladığı görüldü. Aynı şekilde, çalışmayı yürüten Binnie, yumuşak, gevşek kumların en fazla faydayı göreceğiniz yüzeyler olduğunu söylüyor. Ancak sert, sıkı kumlar dahi performansınızı artırabilir. “Suyun kenarındaki sıkı kumlar, yine de çimenlerden yüzde 5 ila 10 daha yumuşaktır,” diye açıklıyor. “Ancak büyük faydalar sağlamak istiyorsanız yumuşak yüzeyde çalışmayı hedeflemelisiniz.”

Peki, kumu bu kadar özel yapan nedir? Binnie, sert bir yüzeyde koştuğunuzda tendonlarınızda depolanan elastik enerjinin daha azının emildiğini, bu nedenle de o kadar çok zorlanmanız gerekmediğini söylüyor. Kum, size bu kibarlığı yapmıyor. Bunun yerine o, enerjiyi emiyor. Bu da kaslarınızla daha çok güç üretmeniz gerektiği anlamına geliyor. Kanıt: *The Journal of Experimental Biology* dergisinde yayımlanan bir çalışmada, kumda koşmanın gerçekten de sert bir yüzeyde koşmaktan 1,6 kat daha fazla enerji harcanmasını gerektirdiği görüldü. Binnie, *European Journal of Applied Physiology* dergisinde yayımlanan çalışmaya göre kalça ve diz stabilizatör kaslarının da neredeyse iki katı daha fazla çalıştığı gerçeğini buna eklerseniz, daha yüksek nabız ve kan laktik asit sınırına giden yolu keşfetmiş olursunuz, diyor. Anlamı: Kardiyovasküler antrenmanınız, daha hızlı ve daha uzağa koşmanın gerilimini eklemeden bir iyileşme gösterir.

Kazanacağınız tüm faydalar bunlar da değil. Sperl, “Özellikle yolda veya koşu bandında yapılan koşu, tek düzlemli ve tekrarlı bir egzersizdir, bu da kas dengesizliklerine yol açabilir. Genellikle koşucularda en yaygın zayıf halkalar kalça ve hamstring kasları, kalçalar ve bileklerdir,” diyor. “Kumlar üzerinde koşup stabilitenizi zorlayarak bu bölgelerdeki gücünüzü artırmaya başlayacaksınız ve bu artış da yoldaki performansınıza yansıyabilir.” Binnie, kalça, diz ve ayak bileklerindeki eklem açılarının, kumdaki “kayma” faktörüne karşı kullanılan farklı teknikler ve hareket açıklığından dolayı normalde düz yüzeydeki daha hızlı koşularda görülenlere benzediğini belirtiyor. Bu nedenle, teorik olarak yoldaki koşu sürenizi geliştirmek istiyorsanız, özellikle de mevsimin başlarında kum koşularını antrenmanınıza dâhil etmenizin antrenmana uyumunuzda artış sağlayacağını söylüyor.

Kumdaki koşularınıza hangi sıklıkla ve nasıl çıktığınız, kişisel fitness seviyenize ve hedeflerinize bağlıdır. Örneğin Sperl, kısa interval hız seanslarında ek bir gerilim için kuma çıkarken, Binnie, yol koşusu çalışma etkinliğinizi artırmadığınızda kumsalda uzun, yavaş koşular yapmayı öneriyor. “Harcanan enerji yönünden kum ile sert yüzeyler arasındaki en büyük fark, ayağınızın yere her vuruşunda yüzeyle daha fazla temasta kaldığınızdan, yavaş koşu hızlarında görülüyor,” diye açıklıyor. Bu yüzden, kumdaki bu yavaş koşuları yapmanız, daha hızlı hareket etmediğiniz ancak genel olarak daha iyi bir antrenman çıkardığınız anlamına geliyor. Hangi koşucu bunu istemez ki? RW

YAZI: SAMANTHA LEFAVE

GÜVENLE KOŞUN

Riski en aza indirmek için birkaç tüyo...

1 Sperl, her zaman ısınmanızı ve kumlarda daha fazla aktifleştirilen alt vücudunuza (kalf, hamstring ve kalça kasları) odaklanmanızı söylüyor.

2 Yavaş ilerleyin. Kumun üzerinde koşmak zordur. Bu yüzden Binnie, süreyi ve yoğunluğu artırmadan önce vücudunuza uyum sağlayabilmesi için iki hafta zaman tanımanızı öneriyor.

3 Tehrany, mesafe değil, süre hedefi koymanızı söylüyor. Bu sayede, kaldırımdakine kıyasla aynı sürede daha zorlu bir antrenman çıkaracaksınız.

4 Formunuza odaklanın. Sperl, kumun dengesizliğinin sizi doğal olarak öne kaymaya zorlayacağına işaret ediyor.

DUYUSAL KOŞU

TEKNOLOJİYLE KENDİNİZİ DIŞARIYA KAPATMAK YERİNE VÜCUDUNUZA ODAKLANMANIZ, ESKİMİŞ BİR KOŞU RUTİNİNİ YENİDEN CANLANDIRABİLİR. İŞTE, "NASIL" SORUSUNUN CEVABI:

DERLEYEN: SAİDE TOKUÇ

NANTUCKET'TA GEÇİRDİĞİM YAZ aylarını düşündüğümde, aklımda okyanus boyunca yaptığım 10K koşuları canlanır. Şehir merkezinden geçerken deneyimlediğim sakin havuz görüntülerini, üstü açık jeeplerin gürültülerini ve pürüzlü kaldırım taşlarının ayakkabılarımın altında bıraktığı hissi hatırlıyorum en çok. Müzik yok. Telefon yok. Yalnızca ben ve resim gibi bir sahnede kat ettiğim birkaç çetrefilsiz, teknolojiden uzak kilometre. Tüm bu tecrübeyi yaşamak, beni sakin ve özgüven sahibi biri yaptı.

Fiziksel çabayı kolaylıkla sarf ettiğimiz bu zenvâri hâle ulaşmak için duyularımıza odaklanmalıyız, diye açıklıyor *Elevate Your Excellence* kitabının yazarı ve lisanslı güç ve kondisyon antrenörü Christina Heilman. "Duyusal koşu", zihninizi serbest bırakıp beş ana duyu (görme, koku, tat, işitme, dokunma) aracılığıyla içinizde ve çevrenizde olup bitenlere odaklandığınız koşudur. Heilman bunu yapmanın hiçbir yargılama olmadan, gerçek anlamda şu anı yaşamanıza izin verdiğini ve o anda vücudunuzun ne istediğine odaklanmanızı sağladığını belirtiyor.

Çok basit görünebilir ancak bu duyulara eğilmeniz sizi daha iyi bir atlet yapabilir. Bloomington, Indiana Üniversitesi'nden spor psikoloğu ve kinezyoloji profesörü Jack Raglin, "Çalışmaya, yarışmaya ve gelişmeye ilgi duyuyorsanız vücudunuzun içinde ne olup bittiğinin yanı sıra bunların dışarıda olanlarla ilişkisine dikkat etmelisiniz," diyor. Ayrıca duyu odaklı bu yaklaşım, performansınızı da bir üst seviyeye taşıyabilir. Araştırmalar, elit atletlerin (elit olmayan atletlerden daha çok) koşularını en iyi hale getirmek için susuzluk, kas ağrısı ve yorgunluk gibi duyuların yanında çevrelerinden yararlandığını gösteriyor.

Kendi içinize dönmeyi ne kadar çok denerseniz vücudunuzu o kadar iyi tanırsınız, rahatsızlıklara o kadar çok tolerans gösterir ve zamanın tadını o kadar çok çıkarırsınız. *The Runner's Brain*'in yazarı Jeffery Brown, "Anı yaşayabilirseniz kaygılı olmaya daha az eğilimli olursunuz," diyor. Telefonlar, saatler ve uygulamalar gibi teknolojiler ahengi bozduğundan, herhangi bir cihaz olmadığında kendi içinize odaklanmanın daha kolay olduğunu göreceksiniz.

Ancak tüm oyuncaklarınızı bir kenara atmanıza gerek yok. Duyusal koşunun amacı, haftada bir kez teknolojiden uzak kilometreler kat etmek için kendinize zaman ayırmak. Koşarken kendi vücudunuza dair sahip olduğunuz anlayışı geliştirmeniz için, Brown beş duyunuz arasında geçişler yapmanızı, her beş dakikada bir farklı duyuya odaklanmanızı öneriyor. İşte bunu yapmanın performansınızı nasıl geliştireceğine dair bilgiler:

GÖRME // Raglin, görsel olarak sizi çevreleyen şeyleri deneyimlemenin, -yanınızdan geçen insanlar, uzaklarda bir dağ manzarası, göz alıcı evler- ilginizin ödüllendirici ayrıntılarına odaklanmanıza yardımcı olacağını ve keyfinizi artıracağını söylüyor. "Yalnızca etrafa bakıyorsunuz gibi görünebilir ancak beyniniz, uzayın içinde hareket ederken nasıl hissettiğinize dair o bütünleyici resmi çiziyordur," diye açıklıyor. Görme duyunuzu kendi yararınıza kullanmanız için, Raglin kendinize belirli bir nokta, bir bina seçmenizi ve onu kovalamak için hızlanmanızı ya da bir sonraki tepe gibi dış bir ölçüt seçip formunuza odaklanarak ufak hedeflerinizi tamamlamanızı öneriyor.

KOKU // Koku, duygusal hafızayla en çok ilişkilendirilen duyulardan biridir ve Nantucket'taki koşudan okyanus havasının tuzlu notalarını hatırlayabilmenizin nedeni de budur. Boston'daki Massachusetts Eye and Ear'dan kulak burun boğaz uzmanı Dr. Ahmad R. Sedaghat, iyi bir performans için antrenman yaptığınız güzergâhta var olabilecek kokulara yoğunlaşmanızı öneriyor. Örneğin, yarışınız bir parkta yapılıyorsa dikkatinizi yeni biçilmiş çimenlerin kokusuna verin. Bunu yapmak, yarış ortamına hızlıca alışmanızı sağlar, böylece koşunuza daha fazla konsantre olabilirsiniz, diye açıklıyor Sedaghat.

TAT // Sedaghat, "Koşu sırasında deneyimlenen tatlar, koşucunun fizyolojik durumu için kesinlikle bir ölçüt görevi görebilir," diyor. Örneğin, susuzluk salyanızın yoğunlaşmasına neden olabilir çünkü vücutta olması gerekenden daha az su vardır. Ter ve salya gibi sıvılar tuz ile daha konsantre bir hale gelir. Ağzınızda tuzlu bir tat olduğunu fark ederseniz endişelenmeniz gerekmez, bunu kendinizle ilgilenmek için bir işaret olarak görmelisiniz, diyor Heilman. Tat alma duyularınız yakında su içmeniz gerektiğine dair size sinyaller yolluyorsa yarışın ortasında bir su istasyonunda durun, koşarken bir çeşme bulun veya yalnızca evinize dönün.

İŞİTME // Mesafeler sizi nereye taşırsa taşısın, çevrenizdeki seslere odaklanmak farkındalığınızı artırabilir. Raglin, "Gözlerinizi çevirmek zorunda kalmadan arkanızda veya göremediğiniz yerlerde neler olduğuna dair bir algınız oluyor," diyor. Bir kamyonun yolda kükreyerek ilerlediğini bilerek daha güvende koşacaksınız veya bir yarışmacının sizi geçmek üzere olduğuna dair erken bir uyarı almış olacaksınız. Antrenman koşuları sırasında hiç duymadığınız sesleri aramak ve nereden geldiklerini anlamaya çalışmak sizi âna odaklanmaya zorlar ve aldığınız keyfi ve ödülü artırır, diye ekliyor. Brown, zihninizdeki "Yoruldum" diyen o küçük sesin galip gelmediğinden emin olmanız için duyduklarınızla ilgili oldukça betimleyici davranmanızı öneriyor. Yalnızca bir kuş sesini fark etmek yerine ne tür bir kuş olduğunu, nerede bulunduğunu ve sesin kulağa nasıl geldiğini hayal edin.

DOKUNMA // Yaz koşuları, sıklıkla terli koşularla eşdeğerdir. Ancak hem egzersiz sırasında hem de sonrasında bu terin vücudunuzda size nasıl hissettirdiğine dikkat edin. Brookline, Massachusetts'ten elit koşucu ve kişisel antrenör Amanda Nurse, "Tuzlu ter, yüzdükten sonra üzerinizi kaplayan tuzlu deniz suyuna benzer bir his yaşatıyor," diyor. Dokunduğunuzda pütürlü hissettiğinizi fark edebilirsiniz, bu da terinizdeki sodyum gibi elektrolitleri kaybettiğinizin bir işaretidir. Nurse, koşu sonrası cildinizde tuz parçacıkları veya kristalleri hissetmeniz halinde, bir sonraki koşunuzdan bir saat önce kraker tarzı tuzlu bir şey tüketerek veya suyunuza elektrolit karışımı ekleyerek sodyum almanızı öneriyor. Bu, vücudunuzun suyu korumasına ve kas kramplarını önlemesine yardımcı olacaktır.

KÖTÜ ENERJİ?

Duyusal koşu, iyi, kötü ve çirkin, her şeyi içerir. Sıkıcı bir manzara, çok gürültülü ortam veya iğrenç kokularla karşılaştığınızda bunları da tecrübe edin. Sedaghat, aktif olarak bunları engellemeye çalışmanın antrenmanınızdan beyin gücünü çıkaracağını belirtiyor.

YAZI: CASSIE SHORTSLEEVE

PROBİYOTİK GÜCÜ

DAHA İYİ BİR PERFORMANSA GİDEN YOL MİDENİZDEKİ MİKROPLARI BESLEMEKTEN GEÇİYOR OLABİLİR. DERLEYEN: Z. İLAYDA ZAFER

EGZERSİZLERİN VÜCUT İÇİN SAYISIZ FAYDASI OLDUĞU DOĞRU ANCAK aynı zamanda mideniz için büyük bir stres faktörü olabilir: Antrenmanını kısa kesmek zorunda kalan ya da seyyar tuvaletlere doğru depar atan biri, koşmanın, özellikle de hassas midesi olan insanlarda ya da irritabl bağırsak sendromu gibi kronik rahatsızlıklardan mustarip kişilerde bağırsak problemlerine yol açtığını bilir. Uzmanlar bunun sorumlusunun midedeki çalkalanma, sindirim yoluna giden kanın azalması ve bağırsaklarla kan dolaşımı arasındaki bariyerin zayıflaması ("sızıntılı bağırsak sendromu" olarak da bilinir) gibi sebeplerden hepsinin olabileceğini söylüyor.

Tabağınızdakiler mide mikrobiyomunuzu iyileştirmek için katkıda bulunabilir. Bir araştırma, düzenli bir şekilde probiyotik tüketmenin - doğal olarak fermente yiyeceklerde bulunan faydalı bakteriler - mide duvarını güçlendirebileceğini, bütün vücuttaki enflamasyonu azaltabileceğini ve bunların sonucunda da sindirim yolunuzun daha az zarar görmesini ve egzersiz sırasında mide problemleriyle daha az karşılaşmanızı sağlayacağını iddia ediyor.

Üstelik bu mikroskobik böcekler (midenizde bunlardan trilyonlarca var), bağışıklık sisteminin, akciğer fonksiyonlarının ve kalsiyum emiliminin iyileşmesiyle ilişkilendiriliyor. 2014 tarihli bir araştırmada, dört hafta boyunca probiyotik takviye alan atletler, plasebo alan atletlere kıyasla yorulmadan daha uzun süre çalıştılar (37 dakika-34 dakika).

Academy of Nutrition and Dietetics'ten beslenme uzmanı Jessica Crandall, "Midenize, genel sağlığınıza ve performansınıza fayda sağlayacak bir şeyi diyetinize ekleyebilmek harika bir his," diyor.

Yine de probiyotikler birçok şekilde karşımıza çıkabilir ve hepsi eşit değildir. Aldığınız faydaları maksimize edebilmek için işte birkaç ipucu...

Gerçek Yiyecekleri Tercih Edin

Probiyotikler yoğurt, kefir ve yıllanmış peynir gibi fermente süt ürünlerinde doğal olarak oluşur. Kimchi, lahana turşusu, miso, kombu çayı ve hatta ekşi mayalı ekmek gibi diğer fermente yiyecek ve içeceklerde de bulunur.

Bugün ise hamur işi karışımlarından mısır gevreklerine, dondurmadan çikolatalara kadar probiyotiklerle donatılmış bir yığın ürün bulabilirsiniz. Muhtemelen bunlara daha çok para ödeyeceksiniz ve birçoğunun, iddialarını destekleyecek bir araştırması bile yok. Baylor College of Medicine'de klinik eğitmen Kristi King, bazı koruyucuların ve işleme tekniklerinin (dondurma ve fırınlama gibi) hassas bakteri kültürlerini öldürebileceğini ve bu paketlenmiş ürünlerin aslında hiç de canlı probiyotik içermediğini söylüyor.

Bununla beraber, ölü probiyotikler bile sağlığınız için yararlı olabilir: Hayvanlarla yapılan çalışmalarda, pişince ölen probiyotiklerin bağışıklık sistemi tepkilerini tetiklediği gözlemlendi. Johns Hopkins Üniversitesi'nde yiyecek güvenliği düzenlemeleri profesörü ve Institute of Food Technologists üyesi Kantha Shelke, "Etkisiz hâle gelmiş probiyotikler size canlı olanların vereceği tüm faydaları sağlamaz ama yine de hiç yoktan iyidir," diyor. Shelke, aldığınız ürünlerde *GanedenBC30* ya da *Bacillus coagulans GBI-30, 6086* ibarelerini arayabileceğinizi söylüyor; bu kelimeler mikrodalgaya, dondurmaya, fırınlamaya ve haşlamaya dayanıklı, patentli bir probiyotiğe işaret ediyor.

Mikrodalgaya ya da dondurulmaya ihtiyaç duymayan yiyecekler için öne çıkan iki probiyotik cinsine, *Lactobacillus* veya *Bifidobacterium*

Kefir ve yıllanmış peynir gibi doğal yolla oluşan probiyotik yiyecekler, en iyi kaynağınızdır.

kelimelerine bakabilirsiniz (*Lactobacillus* bazen L. şeklinde kısaltılır.) *Annals of the National Institute of Hygiene* üzerinde 2017'de yapılan bir literatür taraması, bu iki cinsin sporcu sağlığı için (muhtemelen performans için de) en faydalı cins olduğunu buldu.

Takviye Alıp Almayacağınıza Karar Verin

İhtiyacınızı yediklerinizden yeterince karşılayamıyorsanız, takviyeler probiyotik alımınızı artırmak için en kolay yol gibi görünebilir. Ancak: "Sindirilebilir ve emilebilir olması açısından, doğal kaynaklar en faydalı bakterilere sahiptir," diyor Crandall. "Takviyeler sıkı bir şekilde düzenlenmemiş olup, kültürleri aktif olmayabilir ya da bağırsaklarda kolayca sindirilemeyebilirler."

Eğer yine de takviyeleri tercih ediyorsanız, dozajına dikkat edin. Montana State Üniversitesi'nden bağırsak mikrobiyomu araştırmacısı Profesör Mary Miles, probiyotikler üzerinde yapılan araştırmalar çeşitlilik gösterir ancak çoğu, en çok faydanın, bir porsiyonda 1 milyardan fazla koloni oluşturucu birim (CFU) içeren dozlarda alındığını göstermiştir, diyor. Ayrıca oda sıcaklığında saklanabilen - buzdolabında saklanmasına gerek olmayan - ürünler daha iyidir ve bu, etkisini son kullanma tarihine kadar koruyacağını gösterir. Bu da canlı probiyotiklerin hâlâ aktif olduğundan ve en çok faydayı sağladığından emin olmamıza yardım ediyor.

(Bilginize: Doğal probiyotik kaynaklarının çoğunda CFU'lar belirtilmez ancak yoğurt ve lahana turşusu, takviyelere kıyasla bir porsiyonda daha yüksek faydalı bakteri konsantrasyonu içerebilir.)

Probiyotikleri Yavaş Yavaş Ekleyin

Yarım kilo lahana turşusu ve kimchi yemek için yarış hafta sonunu beklemeyin. *European Journal of Sports Science*'da 2015 yılında yayımlanan bir inceleme, sindirim yolu problemlerine eğilimi olan ya da sindirim problemlerinin yaşanma ihtimali daha yüksek olan yerlere seyahat eden atletlerin probiyotiklerden faydalanabileceği fakat en iyi sonucu almak için yarışlardan çok önce başlamaları gerektiği sonucuna vardı. Candall, "Böylelikle antrenmanlarınızda, sindirim sisteminizde ve uzun bir koşu sonrası toparlanma sürecinizde bir değişiklik olup olmadığını gözlemleyebilirsiniz," diyor.

EN İYİSİNDEN ÖDÜNÇ ALIN **Elit atletler sıkı çalışır fakat bilim insanları, onların bile bağırsak bakterileriyle uğraştığını söylüyor. Şimdilerde profesyonellerin mikrobiyom özelliklerini çoğaltmaya çalışıyorlar; böylece hepimiz bundan faydalanabiliriz. Harvard Tıp Fakültesi'nden araştırmacılar, Boston Maratonu'nda koşanların dışkı örneklerini incelediklerinde, kas yorgunluğu ve ağrıyla savaşmaya yardımcı olabilecek laktik asit parçalanmasında rol alan ve koşu sonrasında önemli ölçüde artış gösteren belirli bir bakteri türü buldular. Profesör Jonathan Scheiman, "Eğer bu bakteriyi ayrıştırabilir ve antrenman öncesinde koşuculara verebilirsek, belki onları bir şekilde daha fit olmaları için – daha dayanıklı olma ya daha az enflamasyon gibi – hazırlayabiliriz," diyor. Nihai hedef: Elit atletlerin bağırsaklarındaki bakterileri taklit eden bir probiyotik takviyesi yaratmak ve amatör koşucuların performanslarını ve toparlanmalarını potansiyel olarak artırmalarına olanak tanımak.**

YAZI: AMANDA MACMILLAN

İLLÜSTRASYON: **SALLY THURER**

KOŞARAK KİLO VERME PROBLEMİ

KİLOLARINIZDAN KURTULMAYA MI ÇALIŞIYORSUNUZ? SAĞLIKLI VE MUTLU KOŞABİLMEK İÇİN YAYGIN DİYET TUZAKLARINDAN UZAK DURUN.

DERLEYEN: Z. İLAYDA ZAFER

ALLIE KIEFFER, 2011 YILINDA yapılan USA Track & Field Indoor Championships 3K koşusunda 1.6 kilometreyi 4:40 ile koştu ve üçüncü oldu. Oldukça hızlıydı. Fakat o daha da hızlı olmak istedi.

Kieffer, "Daha hızlı koşabilmek için kilo vermek gerektiğini sıkça duyuyoruz," diyor. Şu anda 30 yaşında olan Kieffer, yüzde 17 yağ oranıyla o zaman da oldukça formdaydı ancak "herkes benden daha zayıfmış gibi görünüyordu," diyor. Bu nedenle, elit kategorisine girerken kalori ve yağ alımını azaltmaya başladı. 4.5 kilo verdi ve gelecek Olimpiyat seçmelerine girmeye hak kazandı. Aynı zamanda kaval kemiğinde bir stres reaksiyonu oluştu. Koşmanın acı vermesinin yanı sıra "ne yediğimi takip etmek için saatlerimi harcadım," diye anlatıyor Kieffer. "Yatağa gittiğimde aç olurdum. Diyet yapmak koşu hayatımı resmen mahvetti." Sakatlığı onun 2012 Olimpiyatları seçmelerinde yarışmasına engel oldu ve Kieffer neredeyse 3 yıl boyunca hiçbir yarışmaya katılamadı.

Elit koşucu, koşarak ve kalori alımını keserek kilo vermeye çalışmak konusunda yalnız değil. ABD'de yapılan 2017 tarihli Milli Koşucu Anketi'ne göre, yeni koşucular arasında kilo vermek için koşmak, motivasyon sebebi olarak egzersiz yapmaktan sonra ikinci sırada geliyor.

Diyet yapmak ne yazık ki her zaman koşunun en iyi arkadaşı olmuyor. Lisanslı diyetisyen Tavierney Rogan, "İnsanlar kilo verebilmek için çok yüksek miktarda kalori alımını kesmeleri gerektiğini düşünüyorlar, hâlbuki koşarken bunu yaparsanız bindiğiniz dalı kesmiş olursunuz,"

FOTOĞRAF LARSEN & TALBERT

diyor. Bunun muhtemel sonuçları sakatlık, tükenmişlik ve tıkanmak olabilir. Korkunç beslenme hatalarından nasıl kaçınacağınızı ve koşarak kilo vermek için daha sağlıklı olan stratejileri öğrenmek için okumaya devam edin.

Yakıt İkmalini Atlamak

Kilo verebilmek adına karbonhidrat alımını kıstığınızda ya da öğünleri atladığınızda, vücudunuzu kas yıkımını önleyebilmesi için ihtiyacı olanlardan mahrum bırakmış oluyorsunuz.

Koştuğunuzda kaslarınızdaki glikojeni kullanırsınız. Bir antrenmandan sonra, boşalan glikojen depolarınızı doldurabilmek için 40 ila 50 gram karbonhidrata ihtiyacınız vardır - 2 ila 4 porsiyon meyve ya da yulaf veya esmer pirinç gibi kompleks karbonhidratlar. Yediklerinizi midenize gitmez, korkmayın. Rogan, "Antrenmandan sonra yediğiniz karbonhidratlar kaslarınız tarafından kullanılır; vücudunuzda yağ olarak depolanmaz," diyor. Ayrıca, kaslarınızın toparlanması için bu ikmali biraz protein ile desteklemelisiniz.

Lisanslı diyetisyen ve beslenme uzmanı Leslie Bonci, eğer kilo vermeye çalışıyorsanız toparlanma öğünlerinizde çifte vuruş yapmayın, diye tavsiye ediyor. "Antrenmanınızı akşam yemeğinden hemen önce bitirirseniz, atıştırmalıkları es geçin."

Kalori Alımını Çok Fazla Kısmak

Diyelim ki vücudunuz, kilonuzu korumak için 2.000 kaloriye ihtiyaç duyuyor fakat birkaç kilometre koştuğunuzda bu ihtiyaç 2.500'e çıkıyor. Eğer bu miktardan az kalori alıyorsanız ve kilonuz belli bir seviyenin altına düştüyse, metabolizmanız oluşan besin açığını kapatmak için yavaşlar, yani "açlık moduna" girersiniz. Vücudunuz bulabildiği her şeye tutunur ve bu da kilo kaybının devam etmesini neredeyse imkânsız hâle getirir.

Bonci, kalori alımınızı bir kalemde kesmektense, günde 250 kalori gibi küçük bir miktarı azaltarak başlamanızı tavsiye ediyor. Bu, antrenman sırasında bile açlık moduna girmenizi engellerken haftada 250 ila 750 gram vermenizi sağlar. "Ayrıca yeterince yakıt aldığınızdan emin olursunuz ve bu sayede enerji için kaslarınıza başvurmak zorunda kalmazsınız," diye de ekliyor.

Moda Diyetlerin Tuzağına Düşmek

Kilo vermeye çalışan insanlar çoğu zaman, kalorisiz tatlandırıcılar, yağsız yiyecekler ve glütensiz diyetler gibi yeni trendlerin peşine takılırlar. Ancak uzun vadede başarı ve sağlık elde etmek, tamamen gerçek yiyeceklere ve porsiyon kontrolüne bağlıdır. Rogan, "Bir yiyecek orijinal kaynağına ne kadar yakınsa o kadar iyidir," diyor. Örneğin, kaslar yakıt olarak gerçek olmayan şekeri kullanamaz. Eğer koşudan önce eritiritol ya da sukraloz ile yapılmış bir bar yerseniz çok çabuk tükenirsiniz çünkü kaslarınız, ihtiyacı olan karbonhidratı alamamış olur. Daha akıllıca olansa şeker alımını azaltıp bal ya da agave gibi doğal kaynakları kullanmaktır.

Tam yağlı süt yerine yağsız süt, fıstık ezmesi yerine toz fıstık ezmesi kullanıyorsanız, bir daha düşünün. Yağ tüketmek sizi şişmanlatmadığı gibi, tam yağlı sütten yapılan yoğurt ya da zeytinyağlı bir salata sizi daha uzun süre tok tutar. Üstelik yağlar, vücudunuzun daha fazla vitamin ve antioksidan emmesine yardımcı olur.

Peki ya glütensiz yiyecekler trendi? Çölyak hastalığınız ya da gerçek bir gluten alerjiniz yoksa diyetinizden glüteni çıkarmanıza gerek yok. Rogan, "Glüteni çıkarmak, kilo verme ve performans çabanızın geri tepmesine neden olabilir," diyor. Glütensiz çoğu yiyecek, içeriğindeki eksik elemanı telafi etmek için şekerle doldurulmuştur ve sağlıklı bir tam tahılı çıkarmak, kaslarınızın çalışması ve toparlanması için gerekli olan önemli vitaminleri, mineralleri ve besinleri almadığınız anlamına gelir.

Vücudunuz açlık moduna girdiğinde, kilo kaybını korumak neredeyse imkânsızdır.

Koşudan Aldığınız Keyfi Kaybetmek

Tabii ki aldığınız kalorileri bir uygulamaya kaydedebilir, boş bir mideyle koşmaya çalışabilir ve aslında çikolata yemek isterken kakao çekirdeğiyle idare edebilirsiniz. Fakat en nihayetinde aç ve sinirli olacaksınız ve o çikolatayı yiyeceksiniz.

Lisanslı diyetisyen Rebecca Scritchfield, "Diyet yapmak mahrum bırakmaktır. Kendinize sürekli olarak 'Bunu yiyemem' demektir ve bu korkunç bir şey," diyor. Üstelik işe yaramıyor da: Herkesin kilo konusunda belli bir ayar noktası vardır - vücudunuz 4.5 ila 8 kilo arasına alışabilir. Bu aralığın altına düştüğünüz takdirde, beyniniz daha fazla kilo kaybına karşı sizi korumaya çalışır ve açlık tetikleyici hormonları harekete geçirir. Scritchfield, "Beyin kimyasının irade gücünüze karşı olduğu bir savaşta beyniniz her zaman kazanır," diyor.

"Bunları yiyemezsin" listesini bir kenara bırakın ve daha iyi bir uyku ve enerji gibi diğer faydaların peşinden koşun. İyi yemek ve uyumak, egzersizle beraber kilo vermenize yardımcı olacaktır.

Son olarak, Scritchfield, "Kaç beden olduğunuzun bir önemi yok; sadece dışarı çıkıp koşmak sizi gerçek bir koşucu yapar," diyor. "Kilonuzun bununla hiçbir ilgisi yok."

Hâlâ ikna olmaya mı ihtiyacınız var? Kieffer, 3 yıllık bir boşluğun ardından yarışlara geri döndü. Tabağını besleyici yiyeceklerle doldurdu ve vücudunun gönderdiği açlık sinyallerini dinledi. 3 kilo aldı, kaval kemiği iyileşti ve geçen sene, New York City Maratonu'nda 2:29:39'luk en hızlı maraton derecesiyle kadınlar kategorisinde ikinci oldu. Kieffer, "Aç olduğumda sadece sağlıklı yiyecekler tüketiyorsam, çok daha iyi bir iş çıkarıyormuşum gibi geliyor," diyor. "Ve koşmanın mutluluğunu yeniden keşfettim."

KENDİNİZİ ATEŞLEYİN

HAFTADA ÜÇ KEZ 20 İLA 30 DAKİKALIK KUVVET ANTRENMANI EKLEYİN

Vücut dinlenme hâlindeyken, yağsız kaslar yarım kilo başına 5 kalori yakar. Yağlı bölgeler ise bunun yarısını yakar.

ANTRENMANLARINIZA SPRİNTLER EKLEYİN

Western Ontario Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada, koşularına dört ila altı tane 30 saniyelik sprint ekleyenlerin, yavaş, sürekli bir tempoda koşanlara kıyasla iki kat daha fazla yağ yaktığı bulundu.

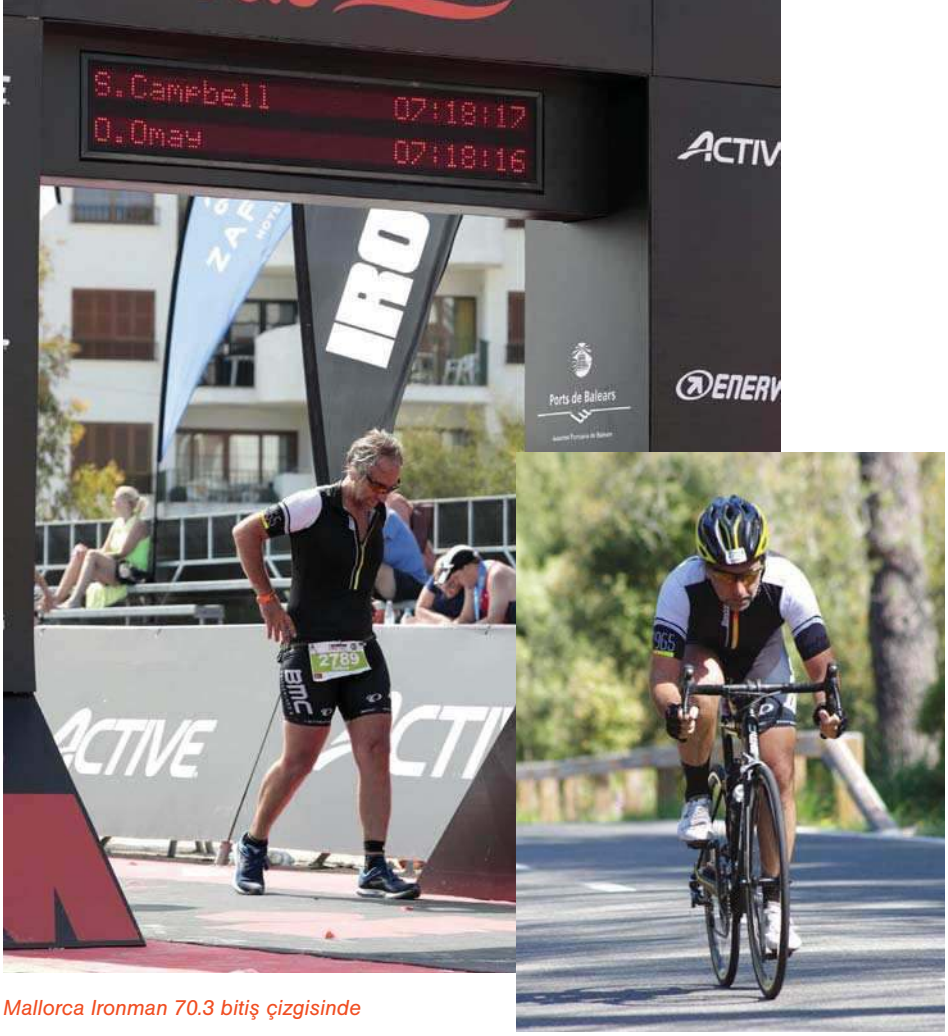
ASLA "BİR DAHA ASLA" DEME

PARKURLAR DA BAZEN HAYAT GİBİ SÜRPRİZLERLE DOLUDUR. KENDİNİZE EN ÇOK GÜVENDİĞİNİZ NOKTALARDA TEPETAKLAK OLUR, KORKTUĞUNUZ YERLERDE İSE BAŞARIYA KOLAYCA ULAŞIRSINIZ. MALLORCA IRONMAN 70.3 BANA TÜM BUNLARI YAŞATTI. YAZI: ORHAN OMAY

Çok net bir şekilde belirtebilirim ki 42 kilometrelik bir maraton koşusu, gerek antrenman hazırlığı gerekse yarış olarak, 70.3 olarak bilinen Yarı Ironman yarışından daha zor. Antrenmanlar daha yıpratıcı, mesafeler uzadıkça daha göz korkutucu oluyor ve saatlerce koşmak mental olarak da büyük bir güç istiyor. Ancak 30 kilometre ve sonrası âdeta bir bilinmeyen. Ne kadar iyi hazırlanırsanız hazırlanın, her şey 30'dan sonra başlıyor. Ironman 70.3 ise bunun tam tersi. Müthiş keyifli antrenmanlar, canın istedi mi yüzdüğün canın istedi mi koştuğun günler, arkadaşlarınla bisiklete bindikten sonra yapılan kahkaha dolu kahvaltılar... Yarış desen yine keyif dolu. Önce şenlik içerisinde yüzme, sonra uzun da olsa sağını solunu seyrettiğin, üzerinde ikide birde yemek yediğin 90 kilometrelik bisiklet parkuru, sonunda "Amaaan, nasılsa ben koşucuyum, bunu yer yutarım," dediğin 21 kilometre koşu ve en nihayetinde de kendini Cannes'da veya Oscar ödül töreninde zannettiğin o kırmızı halı ve madalya... Peki, işin aslı böyleyse ben neden yeminler etmiştim ilk Ironman yarışımdan sonra bir daha ölsem de katılmayacağıma? Madem yemin etmiştim, neden kalkıp Mallorca'da bir Ironman yarışına daha katıldım?

Benim ikna kabiliyeti yüksek dostum Albert, koskoca Ironman 70.3 yarışını öyle bir hâle getirdi ki yarış sanki sadece bir bisiklet parkurundan ibaretti. Nasıl mı? Çünkü zaten ben koskoca bir yüzücüymüşüm, Meis-Kaşları, Boğazları yüzmüşüm ve yüzme zaten cepteymiş. Çünkü ben zaten harika da bir koşucuymuşum, Tokyo'ları Berlin'leri yiyip bitirmişken sonundaki 21 kilometre neymiş, o da cepteymiş ve geriye kalmış sadece mini minnacık bir bisiklet parkuru. Bunları diye diye beni de kandırdı ve kendimi tahminimden de çabuk yarışa kaydolmuş buldum.

Üç saatte Barcelona'ya, arkasından da elli dakikalık bir uçuştan sonra adaya varmıştık. Daha otele yaklaşır yaklaşmaz sağdan soldan gelip geçen onlarca bisikletliyi görünce heyecanlanmamak elde değildi. 7.000'den fazla katılımcı vardı bu yarışta. Ironman 70.3'lerin arasında en ihtişamlısıydı. Otellerin sokaklara bakan balkonlarında wetsuitler, bisikletler şov yaparcasına marka marka duruyor, her sokakta bir koşucu, bir mayolu, bir bisikletli, yüzündeki heyecan ile merhaba diyordu. Kumsaldaki fuar alanı ise kayıt çadırı ile birlikte seni birazcık olsun kendine getiriyor, "Farkında mısın neredesin," dedirtiyordu. Kaldığım bölge



Mallorca Ironman 70.3 bitiş çizgisinde

Alcudia, adanın merkezi Palma'dan çok uzaktı. Dört katlı uzun balkonlu evleri, apartmanların altındaki tuhafiye dükkânları ve dışarıda oturup kahve içen teyzeleri ile benim çocukken gittiğim Çınarcık'ı anımsatıyordu.

Yarış sabahı saat 5:45'te bisikletleri bike-check'e (artık oradan yüzmeye doğru gidiyorsunuz) bıraktıktan sonra hazırlanıp sahile doğru yürümeye başladık. Sabah saat 7:30'du ve görüntü inanılmazdı. Sanki Normandiya kıyısında 7.000 wetsuitli asker, borazanın çalmasıyla beraber savaşa başlayacaktı. Fakat borazan çalmadı. Çalan, her 6 saniyede bir tınlayan düdüktü ve benim suya girme sıram, güneşin altında bir saat bekledikten sonra nihayet gelmişti! Sakin başladığım yüzme daha 400'üncü metrede bir kâbusa dönüştü. En son iki sene evvel giydiğim wetsuit kaburgalarımı sıkıyor, bu da nefes alamadığım algısı yaratıyor ve beynim de "Al sana bir panik atak" diye tepsiyi sunuyordu. Durup biraz nefeslenmeye çalıştım. Tam o sırada, suda birisinin, "Orhan, durma!" diye bağırdığını duydum. Bağıran tabii ki Albert'ti ve tabii ki siz bunu okurken "Hadi be, 7.000 kişi var suda, nasıl gördü ki seni?" dediniz ama evet, aynen böyle oldu. Kendimi toparladım ve wetsuite rağmen 44 dakikada sudan çıktım. Mutluydum. Ama hani yüzme cepteydi?

Bisiklet üstünde ilk on kilometre sakince ve içine kahve çekirdeği doldurduğum hurmaları yiyerek pedal çevirdikten sonra, Mallorca'nın meşhur tırmanışı başlamıştı. Toplamda 850 metre tırmanış kazanacaktık ve eğim yer yer yüzde 10-11'lere kadar varacaktı. Ben bisiklet gurusu değilim ama bu, şu demekti: Çok fena tırmanacaksın Orhan. Öyle fena tırmanacaksın ki bitsin diye yalvaracaksın ve o tırmanışların da teknik iniş dedikleri bir inişi olacak. Öyle hızlı ineceksin ki fren sıkmaktan ellerin acıyacak, gidona yapışmaktan, düşeceğim diye korkmaktan, uçurumdan uçacağım diye panik olmaktan gidemeyeceksin. Fakat hiç de öyle olmadı. Çünkü ben nasılsa yüzme cepte, nasılsa koşma da cepte diye iki ay boyunca, hafta içi ve hafta sonu Üvezli'nin, İmrendere'nin, Teke'nin, Şile'nin meşhur dik yokuşlarından başka bir şey çalışmamıştım. Sıkı yokuş çalışmamın meyvesini çok da güzel almıştım. Hiç zorlanmadan çıktığım yokuşlar, dikkatli ve sakin sürdüğüm teknik inişler ile 4 saat gibi bir sürede iyi de beslenerek bisikleti bitirmiştim. Üstelik bu bisiklet parkuru, yarışı daha evvel tamamlamışlardan dinlediğim kadar harikaydı. Sanki Eurosport'ta Tour de France'ı seyrediyor gibiydim. Enginar, sarımsak, soğan, lavanta tarlaları, içlerinden geçtiğimiz tarihi taş evlerin olduğu köyler, ormanlar, dağlar ve daha sonra Akdeniz'in kıyıları, "Bu gerçek mi?" dediğim kilometreler ile doluydu.

Yarış neredeyse bitmişti, geriye bir tek koşu kalmıştı. O da cepteydi. Ben ne parkurlar, ne maratonlar, ne yarı maratonlar koşmuştum. Ruhum koşucuydu bir defa. Ayaklarım gitmese beynim götürürdü. Zaten Üvezli'de brick de yapmıştım bir kere (brick: saatler süren bisikletten inip bacaklar alışsın diye hemen koşuya başlamak. Normalde 5-6 antrenman yapınca işe yarar). Koşu başladığında koşuyu hemen 4 x 5 kilometreye böldüm. İlk beş bittikten sonra ikinci beş önemliydi. İlk 10'u bitirir bitirmez 10'dan sıfıra geri sayım başlayacaktı çünkü. İlk beş kilometreye 7:30 pacelerde başladım. Dördüncü kilometrede yavaş koştuğum halde kalbimin hızlandığını fark ettim. Nefes alamıyordum. Saatim 32 dereceyi gösteriyordu. İspanya'nın güneyi ve öğlen 13:00 civarıydı. Terden gözlerim görmemeye başladı ama ilk beş bitmişti, şimdi ikinci beş bitecekti. Her şey cepteydi işte. Yedinci kilometreye gelince çok enteresan bir şey oldu. Bunca senedir koşan biri olarak, daha fazla gidemiyordum! Duvara çarpmıştım! Ama bu neyin duvarıydı? Duvar 30'dan sonra geliyordu hani? Yürümeye başladım. Tişörtümden içeri ıslak süngerleri sokuyor, "Hadi!" diye bağıran seyircilerin ellerindeki suları kafama döküyor, cebimden çıkarıp hurma yiyor ama bir türlü gidemiyordum. Dokuzuncu kilometreye kadar yürüdüm. Sonra çok yavaş koşmaya başladım. Parkur, dönen bir parkurdu. Dönüş sırasında yanındaki kişinin kırmızı halıya doğru saptığını görmek, ayağa takılan çelme gibiydi. 12'nci kilometreye gelmiştim. Her şey daha kötüydü. Üstüme döktüğüm sular ayakkabılarıma da dolmuş hâlde vıcık vıcık yol alıyor, iki kilometre gidip 500 metre yürüyordum. Son model ve en iyi markalardan olan triatlon saatim benden bu kadar deyip kapanıyor ve ben, kaç kilometre kaldığını bile anlayamadan koşuyordum. Son dört kilometre çadırında muz, portakal, şeker, kola ne varsa ağzıma atıp bir dakika dinlendim. Bütün gücümle iç sesimi konuşturmaya başladım: "Sen ne yokuşlar çıktın indin, sen ne Üvezli tepelerini tırmandın, koşu ne ki senin için, devam et!" Ve ettim. Son 100, son 50 derken kırmızı halı, havada eller, madalya, Albert'le sarılışımız... "Hayır Albert, bu son, bir daha yok!"

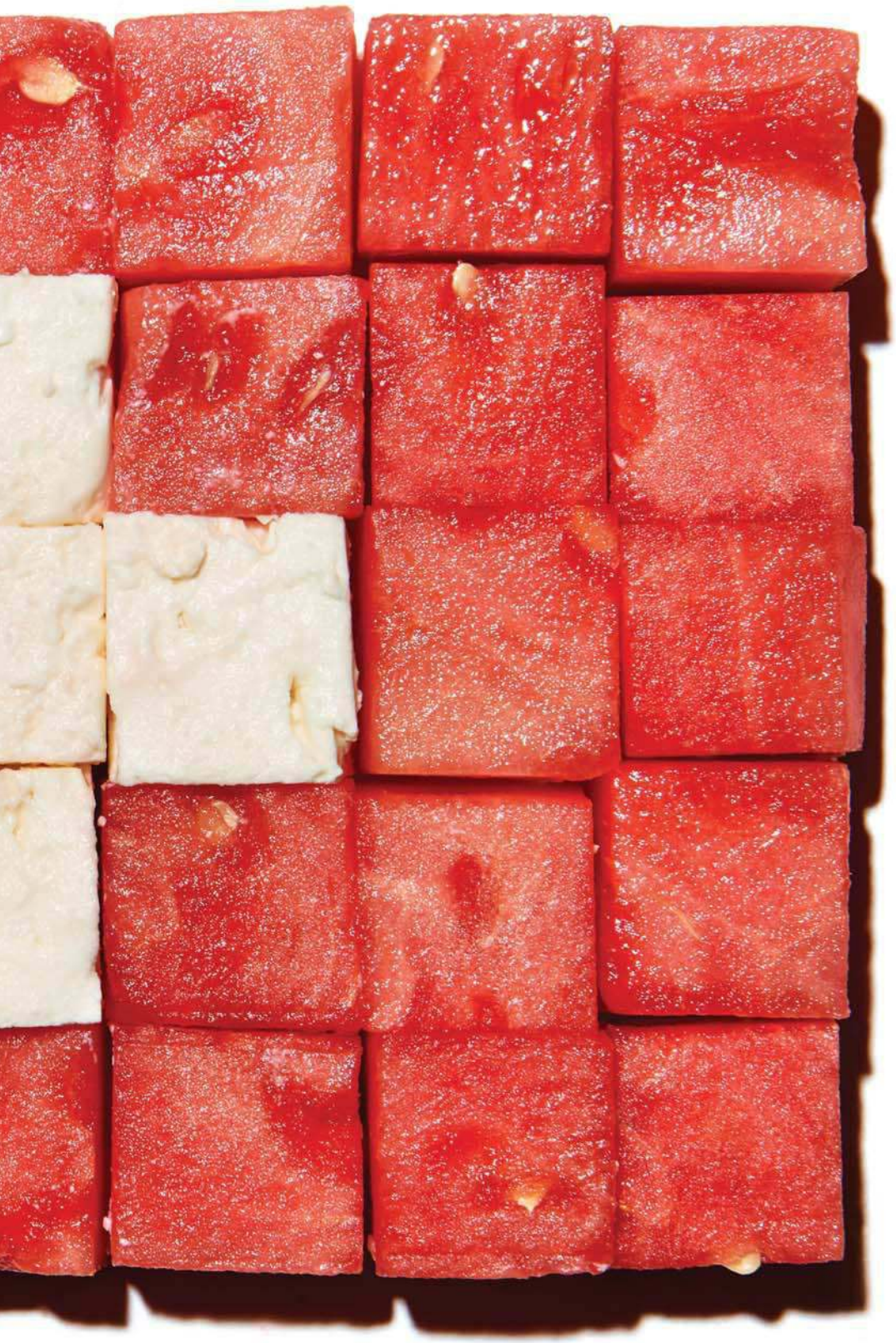
Güçlü Çiftler

YAZ VE KOŞU BERABER NASIL İYİ GİDİYORSA BURADA GÖRECEĞİNİZ BEŞ YİYECEK ÇİFTİ DE BİRBİRİYLE O KADAR UYUM SAĞLIYOR. LEZZETLERİ BİR YANA, BU İKİLİLER BERABER YENDİKLERİ TAKDİRDE DAHA DA SAĞLIKLI BİR HÂL ALIYOR. SİZ KOŞUCULARA İSE DAHA UZAĞA VE DAHA HIZLI GİTMENİZ İÇİN GEREKEN ENERJİYİ YÜKLEYECEKLER. DURMAYIN, TABAĞINIZI DOLDURUN.

YAZI: JUNO DEMELO

DERLEYEN: SAİDE TOKUÇ

FOTOĞRAFLAR: MITCH MANDEL



KARPUZ + BEYAZ PEYNİR

• Karpuz, yüzde 92'lik kısmı sudan oluşsa da bir tür antioksidan olan likopen yönünden zengindir. New York City'de yer alan C&J Nutrition'ın kurucu ortağı Stephanie Clarke, "Koşarken vücudunuz oksidatif strese maruz kalır ve bununla likopen gibi bir antioksidan ile savaşabilirsiniz," diyor. Buradaki püf nokta, antioksidanları parçalamak için yağa ihtiyacınızın olmasıdır. Yumuşak, protein zengini beyaz peynir de bu noktada sahneye çıkar.

ISPANAK + YUMURTA

• İster omletinize ıspanak katın, isterseniz sotelediğiniz ıspanakların üzerine tavada yaptığınız yumurtayı ekleyin veya kaynamış yumurtalarınızı ıspanak salatanızla karıştırın. *The Journal of Nutrition* dergisinde 2016'da yayımlanan bir çalışmaya göre, bu olağanüstü besini yalnızca yeşilliklerinize ekleyerek onlardan alacağınız E vitaminini her halükarda artırıyorsunuz. Araştırmacılar, ıspanakla yapılan bir salataya üç yumurta eklemenin, ağır antrenmanların verdiği oksidatif hasarı azalttığı kanıtlanan E vitaminin emilimini yedi kat artırdığını gözlemledi.

YEMEK STYLING: BARRETT WASHBURNE

BAKLA + DOMATES

• **Bakla, antioksidan yönünden zengin bir flavonoid olan kateşinden sekiz miligram içeriyor (yeşil çayda bulunanın üç katı miktarda). Araştırmalar, bu bileşimin domateste bulunan aynı türden bir flavonoid olan kuersetinle sinerji içerisinde çalışarak kanınızdaki trombositin pıhtılaşmasını önleyeceğini ileri sürüyor. Bu da kardiyovasküler sağlığınızda büyük bir iyileşme sağlayacaktır.**

BİFTEK + BİBERİYE

• Biftek, vücudunuzun kalorileri enerjiye dönüştürmek için ihtiyaç duyduğu B vitaminlerini sağlar. Ancak ızgara yapmak, biftekte belirli kanser çeşitleriyle ilişkilendirilen zehirli heterosiklik aminler ortaya çıkarır. Çözüm: Biberiye. Kansas State Üniversitesi araştırmacılarına göre bu bitki, kanserojen maddelerin oluşmasının önlenmesine yardımcı olan antioksidanlar içeriyor. Biberiyeyi sarımsak, zeytinyağı ve limon suyu ya da sirkeyle karıştırarak etiniz için lezzetli bir marine sos hazırlayın.

MEYVE + BİTTER ÇİKOLATA

• **Clarke, kaslarınıza oksijen taşıyan mineral olan demir yönünden eksikliğiniz varsa, daha çabuk yorulmanız muhtemeldir, diyor. Demir eksikliği nüfusun büyük bir kısmında karşılaşılan bir durum ve özellikle bitki odaklı bir beslenme düzeni uyguluyorsanız buna karşı daha savunmasızsınız. Bunun sebebi, kabuklu yemişlerde, fasulye türlerinde, sebzelerde ve bitter çikolatada (sürpriz!) bulunan, HEM olmayan demirin (hayvansal ürünlerden gelmeyen), vücudunuzun bu tür demiri parçalamasını kolaylaştıran C vitaminiyle eşleştirilmediği sürece, emiliminin zor olmasıdır. C vitaminiyle dolu yiyeceklere çilek, dut vb. meyveler, portakal, kivi ve kayısılar dâhildir. Esasen bunun, çileklerinizi bitter çikolataya daldırmanız için verilen kalıcı bir izin olduğu söylenebilir.**

SABAH SAATLERİNİ DEĞERLENDİR

Hep hayal ettiğiniz gibi ve hatta hayal ettiğinizden de iyi, etkili, enerjik bir sabah koşucusu olmanız için kapsamlı bir kılavuz.

YAZI **WES JUDD** // İLLÜSTRASYONLAR **RYAN SNOOK**

"BUNU KAYDETTİĞİNİZ İÇİN MEMNUNUM ÇÜNKÜ KAYDEDİLSİN İSTİYORUM:

Sabah insanı diye bir şey yok," diye parlıyor Brogan Graham, ücretsiz sabah egzersizi hareketi November Project'in insanlarla bir arada olmayı seven kurucu ortağı. Dünya çapındaki 45 (onların deyimiyle) "kabilede", 20.000'den fazla üyesiyle, November Project sabahlarla neredeyse eş anlamlı oldu. Graham, insanları güneş doğmadan önce, sıklıkla dondurucu soğuklarda uyandırmak kolay değildi, diye iddia ediyor. Tarafsız olarak bakıldığında, erken uyanmak iğrençtir. Bu herkes için zor bir şey. Sizi şafak vakti uyandırmasına rağmen, November Project'in bu kadar büyümesinin bir nedeni var: Sabah spor yapmak oldukça özeldir, hatta büyüleyici olduğunu dahi söyleyebiliriz. Graham, "Sabah koşuları size deneyimler sunar," diyor. "Sabah saatleri çok yabancı saatlerdir. Güneş yükselmeye başladığında şehirden bir şeyler çaldığınızı hissedersiniz." Sabah koşularının sizin için iyi olduğunu -erken kalkan yol alır gibi- duyduğunuzu biliyoruz. Ancak bundan çok daha fazlası var.

Araştırmacılar, her anlamda sabah ilk iş egzersiz yapmanın zihnimiz ve vücudumuz için ciddi anlamda daha iyi olduğunu keşfediyor. Örneğin, *Vascular Health and Risk Management* dergisinde yayımlanan bir çalışmaya göre sabah koşmak, günün diğer saatlerine kıyasla kan basıncını düşürmek için daha etkilidir ve ertesi gece daha uzun ve faydalı bir uyku döngüsü sağlar. Kalktığınız gibi aç karnına koşun, böylece gün içinde yemek yemeden yapacağınız egzersizlere kıyasla yüzde 20 daha fazla yağ yakabilirsiniz ve aynı zamanda akşam saatlerinde yaşayacağınız yemek isteğinizi azaltabilirsiniz. Ayrıca araştırmacılar, sabah koşucularının kiloları ne olursa olsun günü daha fazla fiziksel aktiviteyle bitirdiklerini gördü. Newton'ın da dediği gibi, hareket halindeki bir beden hareketine devam eder.

Hiçbir şey yapamazsa, sabah koşusu sizi planlı birisi yapar. "İstikrarlılık, koşuda en önemli faktördür ve sabah koşuları istikrarlı koşulardır," diyor atletlerini sabah antrenmanlarına geçmeleri için teşvik eden patika koşusu antrenörü David Roche. "Sabah koşuları çok daha tahmin edilebilirdir, önünüzde daha az engel vardır." Daha da ötesi, Tunuslu araştırmacıların 2012 tarihli bir incelemesinde, günün aynı saatinde yapılan egzersizlerin daha fazla fizyolojik uyum sunduğu görüldü. Diğer bir deyişle, sabah antrenmanı programına sadık kalmak sizi daha fit yapabilir.

Tüm bu hoş yanların, sabah gün ağarmadan uyanmayı daha kolay bir hâle getirmeyeceğinin farkındayız. Erken kalkmak Herkülvari bir irade gücü gerektirir ve lanet alarm da asla rahatsız ediciliğinden bir şey kaybetmez. Sonuç? Sabah koşusu rutininizi geliştirmek (veya iyileştirmek) için şu andan daha iyi hiçbir zaman yoktur. Güneşin erkenden doğduğu uzun yaz günlerine girdik ve ilk ışıkla uyanmak biraz daha makul oldu. Güdünüzü daha da teşvik etmek üzere sabah saatlerinizi değerlendirmenize dair bu açıklayıcı kılavuzu bir araya getirmek için bilim adamları, antrenörler, profesyoneller ve ortalama koşucularla konuştuk. Tavsiyemizi alın; koşuya çıkmak için gerçek bir heyecanla dolmanıza yardımcı olacak etkili, verimli, tatmin edici bir sabah rutininiz olsun. Hem belki de sabah kalkma alışkanlığınızın devam etmesini önleyen tek şey buydu.

ADIM BİR: YATAKTAN ÇIK

Herkesin bildiği gibi bu spora 30'uncu doğum gününde "başlayan" ultra maraton koşucusu Dean Karnazes, "Koşmaya başlamadan önce, öğlen olmadan yataktan çıkarsam bu benim için erken sayılırdı," diyor. Artık sabah 3:30 civarında uyanıyor ve kahvaltıdan önce maraton koşmayı seviyor. Okuyacağınız hileler sizi Karnazes'e dönüştürmese de örtüleri üzerinizden atıp sokağa çıkmanıza yardımcı olabilir ve hatta belki de bunu yaparken size heyecan verebilir.

Işığın içeri girmesine izin verin. Sirkadiyen ritim uzmanı Texas Üniversitesi araştırmacısı Kristin Eckel-Mahan, kro-

notipimizi, yani doğal uyuma-uyanma programımızı üç ana faktörün etkilediğini söylüyor: Yaş, genetik, ışık.

Bunlardan yalnızca bir tanesini değiştirebilirsiniz. Kendiliğinden uyanmanın ve kronotipinizi aşama aşama daha erkene kaydırmanın en iyi yollarından biri, kendinizi doğal ışığa maruz bırakmaktır. Vücutlarımız, güneşle uyuyup uyanmak üzere evrilmiştir ve güneş ışığının odanızı doldurmasına izin vererek veya ışık simülatörlü bir çalar saat kullanarak (sağdaki kısımda görebilirsiniz) sabahları (daha) kolay kalkabilirsiniz.

Alarmı ertelemeyin. Siz fazladan dinlendiğinizi düşünürken aslında en kötüsü olan yarı uyur, yarı uyanık bir hâlde kalıyorsunuz. Bunun yerine, çalar saatinizi odanın diğer köşesine koyun ve ilk çalışında kalkmak için kendinizi zorlayın. Tıp fakültesi ile antrenmanları bir arada yürütmeye çalışırken her sabah koşmak için saat 3'te uyanan, 4 kez USATF patika koşusu ulusal şampiyonu olmuş Meghan Roche, kuralının alarmı asla ve asla ertelememek olduğunu söylüyor. Eşi David Roche, "Ne kadar yorgun olursa olsun," diyor, "asla alarmı ertelemez. Bu seçeneğin size açık olduğunu bilirseniz, onu kullanırsınız."

Elektronik sevgilinizi görmezden gelin. *The Morning Shakeout*'un yazarı ve koşu antrenörü Mario Fraioli, "Telefon sabah koşuları için büyük bir problemdir," diyor. "Saat 7'de koşmak istediklerini söyleyen ama aslında telefonlarıyla ilgilendiklerinden 7:20'de koşan atletlerim var." Kendi kendinize meydan okuyun: Uyandığınız anda telefonunuzu yastığın altına sokun. Giyinene, kahve yapana ve ısınma egzersizlerinizi tamamlayana dek orada bırakın. Mecbursanız koşuda yanınıza alın ama geri dönene dek telefonunuzla ilgilenmeyin. Koşunuz bittiğinde e-postalarınıza veya Instagram'a göz atmak ödülünüz olabilir.

Sıvı cesaret takviyesi yapın. Koşu öncesi zaten su içmeniz gerekiyor ancak mutfakta dikilip bir bardak düz H2O'yu kafanıza dikmek yerine yaratıcı olun. Yeni sıkılmış limonla buz gibi bir su veya biraz zencefil veya Arnavut biberiyle çay hazırlayın. Kulağınıza tazeleyici ve enerji verici gelen ne varsa...

İDEAL UYANDIRMA SERVİSİNİZİ SEÇİN

O özel çalar saatleri hatırlıyor musunuz? Zamanınızı çalan telefonları kullanmaktan çok daha iyiler. Bizim seçtiklerimiz:

YUMUŞAK VE RAHAT

Belirlenen uyanma saatinizden otuz dakika önce, **Philips Wake-up light** yavaşça gün ışığı renklerini açarak sizi aşama aşama derin uykudan çıkaracaktır.

GÜRÜLTÜLÜ VE GÖRKEMLİ

Sizi ancak bir deprem mi erken kaldırabilir? Bize uyar. **Sonic Bomb çalar saat,** camları parçalayan bir sese, yanıp sönen kırmızı ışıklara ve yatağınızın altına konulan, hokey diski boyutunda bir yatak sarsıcıya sahip.

ZORUNLULUKTAN UYANMAK

Witwatia basınç hassasiyetli çalar saati kapatmak için kalkıp yürüyerek lüks hafızalı köpük pedinin üzerinde üç saniye boyunca durmanız gerekiyor.

KAHVE AROMASIYLA

Instagram'da paylaşmaya değer bu **kahve ve çay makinesi + çalar saat,** 2017 yılında Indiegogo sitesinde 750.000 USD topladı ve yakında satışı da başlıyor.

VÜCUDUNU ATEŞLE

Purple Patch Fitness'dan triatlet antrenörü Michael Olzinski, "Isınma egzersizlerimin pazarlığı olmaz," diyor. "Yalnızca beş dakika, gece boyu kurulan fasiyal bağların açılması için yeterlidir." Antrenör David Roche da katılıyor: "Isınma tüm koşular için iyidir ancak sabah koşulları için özellikle iyidir. Isınma dakikalarını koşu sürenizden eksiltmiş olsanız da aşırı yorgun bir şekilde koşuya başlamayı önleyen bir rutine sahip olmak buna değer. Sakatlanma riskini azaltırsınız ve psikolojik olarak da ısınmayı bitirdiğinizde, 'Koşmaya hazırım' zihniyetine sahip olursunuz," diyor. "Bu neredeyse Pavlovyan bir tepki." İşte, Olzinski ve Roche'un önerdiği çabuk yapılabilen temel hareketler:

KOŞMAYA HAZIR OLUN: BEŞ DAKİKA, BEŞ KOLAY HAREKET

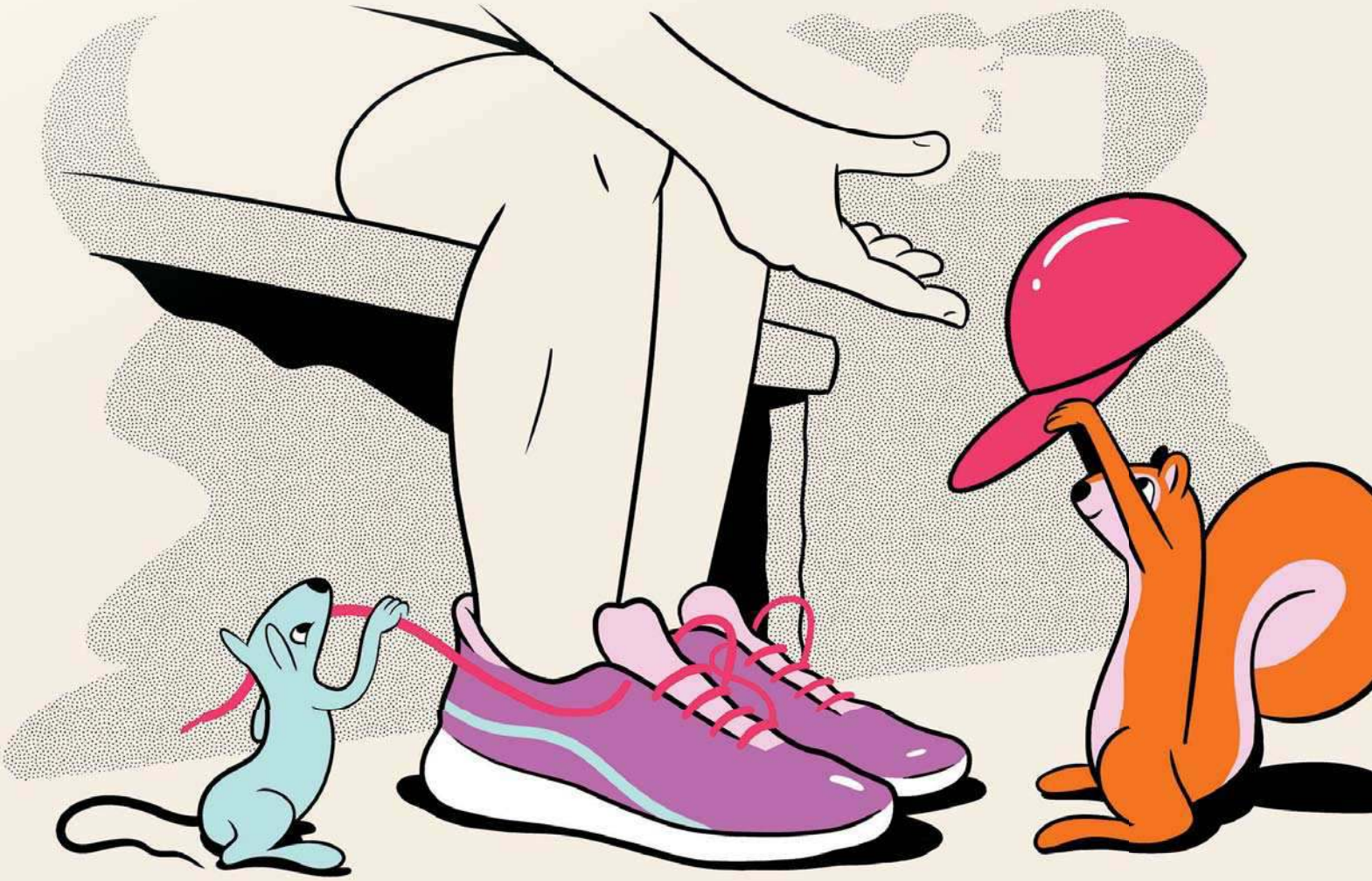
1 YÜRÜYÜN
Kulağa basit gelebilir ancak bu önemlidir. Üzerinizdeki örümcek ağlarını atın ve sinirlerinizin ve kaslarınızın gerçekten işlemeye başlamasını sağlayın, diyor Olzinski.

2 KALFLARINIZI HAZIRLAYIN
Olzinski, kahvesini yudumlarken sert bileklerini ve aşil tendonlarını harekete geçirmek için ayak parmakları üzerinde hoplayarak calf raise hareketini yapmayı tercih ediyor.

3 LUNGE
Roche, bir lunge kombinasyonunun sabah adımınızı dışarı atmadan önce yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri olduğunu söylüyor. Kalça, quad ve hamstring kaslarınızı etkinleştirir, dinamik bir esneme sağlar ve düzenli olarak yaparsanız gücünüzü artırır. Ayakta durun, 10 kez bacaklarınızı değiştirerek öne doğru lunge yapın. Ardından bu kez gövdenizi döndürerek tekrarlayın. Yine, iki yana doğru eğilerek ve kollarınızı baş hizanızda kaldırarak side lunge hareketini uygulayın. Son olarak, bacaklarınızı değiştirerek 10 tekrar geriye doğru lunge yapın. (Not: Her tekrar sonrası ayakta durduğunuz pozisyona geri dönün, walking lunge yapmıyorsunuz.)

4 DENGEYLE İLGİLİ BİR ZORLUK FAKTÖRÜ EKLEYİN
Ayakkabılarınızı giymek için öne eğilmeyin veya oturmayın. Bunun yerine, bir bacağınızın üzerinde dengede dururken diğerini bağlayın. Bu, vücudunuzdaki küçük stabilizatör kasları aktive edecektir.

5 BACAKLARINIZI SALLAYIN
Kapıdan dışarı adımınızı attığınız gibi, tutunabileceğiniz bir ağaç veya tırabzan bulun ve her iki bacağınızı da önden arkaya 10'ar kez sallayın, ardından 10 kez yana doğru sallayın. Bu, kalça eklemlerini ve gıcırdayan tendonları yumuşatır.



MÜZİĞİN MODUNU BELİRLEMESİNE İZİN VER

Western States 100 mil koşusu rekorunu elinde tutan profesyonel ultra maraton koşucusu Timothy Olson, "Bitkin olduğum günlerde beni kapıdan dışarıya müzik çıkarıyor," diyor. Araştırmalar, müziğin çalışma verimini artırabileceğini, egzersiz performansını geliştirebileceğini, yorgunluğu erteleyeceğini ve tabii ki ruh halini iyileştireceğini gösteriyor. Ayrıca bir sabah koşmak için uyanmak özellikle tahammül edilemez hissettiriyorsa, bir şarkı listesi mükemmel çözümü sunabilir. Sizi sıcak yatağınızdan kalkmaya ikna edecek, iple çekeceğiniz küçük bir şey... Roche, "Sabahın erken saatlerinde yalnız ve amaçsız hissetmemek için podcast yayınları ve müzik, yardımcı bir araç olabilir," diyor. Tüm kaynaklarımıza, atletler, antrenörler ve bilim insanlarına, ısınırken, antrenmanda ve soğurken dinlemeyi en sevdikleri sabah koşusu şarkılarını sorduk. Sonuç ise sağdaki enerji dolu, harika şarkı listesi oldu. Yarınki koşunuz için bu şarkıları indirin, uyanmanıza değeceğine söz veriyoruz.

Bende 'yap gitsin' zihniyeti var. Yap gitsin. Düşünmek için, bahaneler uydurmak için zaman ayırırsan yapamazsın. Yap gitsin."

—STRAVA'DA KIDEMLİ PAZARLAMA MÜDÜRÜ, ÜÇ ÇOCUK ANNESİ LARISSA RIVERS'IN SABAH KOŞULARI İÇİN NASIL ERKENDEN KALKTIĞINA DAİR SÖZLERİ

ISINMA NOTALARI

Lin-Manuel Miranda
"My Shot"

Angels & Airwaves
"True Love"

Halm
"Want You Back"

John Butler Trio
"Ocean"

Andra Day
"Rise Up"

KOŞU SIRASINDA

The xx
"On Hold" (Jamie xx Remix)

Brother Ali
"Champion" (Remix)

Muse
"Uprising"

Two Another
"Over My Shoulder"

Cut Copy
"Hearts On Fire"

Captain Cuts
"Love Like We Used To"

SOĞUMA

The Lagoons
"California"

Electric Guest
"Oh Devil"

Jake McMullen
"Dancing on My Own"

Pixies
"Where Is My Mind?"

Coldplay
"Life in Technicolor II"

GERÇEKTEN İŞE YARAYAN PLANLI OLMA İPUÇLARI

İnsanlar olarak biz, en az dirençli yolu tercih etmeye ayarlanmışız. Koşu için kendinizi bir önceki geceden hazırlayın, böylece sabah koşusundan karar verme sürecini çıkarmış olacaksınız, yani koşmaya karar vereceksiniz.

KENDİNİZE ZAMAN TANIYIN

Bazı koşucular uyanıp doğrudan kapıya yönelebilir. Bu hepimiz için geçerli değil. Hızlıca yapmak zorunda kalmayacağınız, enerji veren bir koşu öncesi rutini oluşturmak, alışkanlığın başarılı bir şekilde kalıcı olmasında bir fark yaratabilir. Brogan Graham November Project'in Boston kabilesini yönetirken, bir kural olarak antrenmana başlamadan 90 dakika önce mutfakta kahvesini içiyor olurdu.

KIYAFETLERİNİZİ HAZIRLAYIN

Kitaptaki en eski hile budur ve işe yarıyor. Ne giyeceğinizi seçmek gibi ufak kararlar, karar verme konusunda bir bıkkınlığa yol açabilir. (Mark Zuckerberg, Barack Obama veya her gün aynı kıyafeti giyen en iyi sanatçılara sorabilirsiniz.) Kıyafetlerinizi önceden hazırlamanız sizi bu kararın zihinsel külfetinden kurtaracaktır. Ayrıca bu, kıyafetlerinizi hemen giyip ısınmanızı sağlar. Vücut ısınızın en düşük olduğu saatler sabah 4 civarıdır. Bu yüzden saat 5'te iç çamaşırlarınızla uyanıp ne giyeceğinize karar vermek zorunda kalırsanız, doğal olarak bu, rahatsız edici bir deneyim olacaktır.

SABAH İÇECEĞİNİZİ HAZIRLAYIN

Sabahlarınızı kolaylaştıracağınızda hiçbir rahatlık çok küçük değildir. İster pour over tekniğiyle hazırlayacağınız kahvenizin çekirdeklerini öğütün, isterseniz de doldurduğunuz cezveyi ocakta bırakın veya kahve makinenizin zamanlı kahve yapma özelliğini ayarlayın, sabah içeceğini önceden hazırlamak en fazla zaman kazandıran ve motivasyon sunan cevherlerdendir. Olzinski'nin dediği gibi, "en iyi alarmım kahve alarmıdır."

ATIŞTIRIRKEN ISININ

Isırık ve yudumlarınızın arasında egzersizler yapın. Bu sizi teşvik eder –bir yudum kahve birkaç lunge için harika bir ödüldür– ve düşünmeden telefonla oynamaktan alıkoyar.

İLK YEMEĞİ DÜZGÜN YE

Sabah koşusu sonrası zengin, sağlıklı ve lezzetli bir kahvaltıyla kendinizi şımartın. Neden mi? Çalışmalar, kahvaltıyı unutanlara kıyasla büyük kahvaltı öğünü tüketenlerin günün geri kalanında daha az yediğini gösteriyor. Koşu sonrası yemek yemek de hayati önem taşır, bunu atlarsanız vücudunuz formunuzu koruyacak gerekli besin değerlerinden ve enerji depolarından yoksun kalır. Ayrıca ağız sulandırıcı bir kahvaltı, beyninizde daha fazla sabah koşusuna yönlendirecek ödül tepkileri oluşturur. Beslenme alanında doktora sahibi ultra maraton şampiyonu Stephanie Howe Violett, ideal yemeğin enerjinizi yeniden doldurmak için karbonhidrata, kas inşa etmek için proteine, emilimi sağlamak için yağa ve tahmin edebileceğiniz sebeplerden ötürü leziz bir aromaya sahip olduğunu söylüyor. Violett'in sağdaki karıştır-eşleştir tablosunu kullanarak ideal yemeğe ulaşabilirsiniz.

Mükemmel İyileşme Kahvaltısını Oluşturun

Her sütundan bir tane seçin, soldan (Karbonhidratlar! Taban olacaklar) başlayarak sağa ilerleyin. Yapabileceğiniz olası yemek kombinasyonu sayısı: 7.776

KARB.	MEYVE VEYA SEBZE	PROTEİN	SAĞLIKLI YAĞ	EKSTRALAR
TATLI PATATES	KIRMIZI MEYVELER	YUMURTA	AVOKADO	KURUTULMUŞ MEYVELER
YULAF	YEŞİLLİK (Ispanak, Lahana, Pazı, Roka)	SADE YOĞURT	KABUKLU YEMİŞ EZMESİ	BAHARATLAR (Tarçın, muskat, karabiber, kimyon)
TOST EKMEĞİ	KABAK	KABUKLU YEMİŞLER (Ceviz, Badem, Fındık)	PEYNİR	TOHUMLAR (chia, keten tohumu, susam, haşhaş)
MUZ	PANCAR	BÖRÜLCE	TEREYAĞ VEYA SADE YAĞ	BAL VEYA AKÇAAĞAÇ ŞURUBU
WAFFLE	DOLMALIK BİBER	SOMON	ZEYTİNYAĞI	TAZE BİTKİLER (Kişniş, Fesleğen, Nane)
KİNOA	DOMATES	SÜT (%2 yağlı veya hayvansal olmayan süt)	HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI	GRANOLA

SABAHI KAZANMAK İÇİN GECEYİ İYİ SONLANDIR

Sabah nasıl uyandığınız, bir önceki gece verdiğiniz kararların doğrudan bir sonucudur. Bu küçük alışkanlıkları benimserseniz sabah koşucusu olmak çok daha kolaylaşacaktır.

Yatma saatinizi erkene alın. Erken kalkmanın belki de tek en önemli kısmı erken yatmaktır. Antrenör Mario Fraioli, "Sabah koşusu rutini oluşturmaya çalışan birçok kişi bu kısmı atlıyor," diyor. "Erken kalkmaya başladıkça daha erken yorulacaksınız ve bu işareti dikkate almak önemlidir." Özünde bir sabah koşucusu olmak, kendinizi uyanmak için zorlamaktan çok vücudunuzun ne zaman uykuya dalması gerektiğiyle ilgilidir.

Melatonin'i deneyin – ama akşamın erken saatlerinde. Melatonin, uyuklama hissini veren ve uyuma-uyanma döngüsünü düzenleyen, vücut tarafından üretilen doğal bir hormondur. Yakın zamanlarda, reçetesiz melatonin takviyeleri uykuya dalmakta zorlanan ama reçeteli bir uyku ilacı kullanmak istemeyen kişiler arasında popülerlik kazandı. Kristin Eckel-Mahan, uyku ilacında olduğu gibi yatmadan hemen önce melatonin almak yerine akşamın erken saatlerinde almanızı öneriyor. Bu sayede melatonin, vücut saatinize daha etkili bir şekilde uyum sağlayarak çalışır. Eckel-Mahan, "Kronotipinizi değiştirmek için bu daha iyi bir mekanizmadır," diyor.

Mavi ışığı yasaklayın. Binlerce kez bunu duydunuz: Yatmadan en az 30 dakika önce telefonu bir kenara bırakın. Bunun tek sebebi iş e-postalarınızı kontrol ederken stresli olacak olmanız değil, ayrıca mavi ışık beyninize, oradan da tüm vücudunuza aktif olmanız gerektiğine dair sinyaller gönderiyor. Eckel-Mahan, "Beyindeki merkezi sinir hücrelerinin etkinliği, birincil olarak aydınlık-karanlık döngüsü tarafından belirlenir ve ışığa aşırı derecede duyarlıdır," diyor. "Alışılmadık bir ışığa maruz kalmak, saatinizi şaşırtacaktır."

Akşam yemeğini erken yiyin (ve tekrar yemek yemeyin). Vücuttaki her hücre, doku ve organın kendi iç saati var ve bunlar kendi biyolojik ritimlerini üretiyor. Her şeyin en iyi halde olduğu bir vücutta, tüm bu saatler birbiriyle uyumlu olacaktır. Parlak ışıklar nasıl beyninize uyanma zamanının geldiğini işaret ediyorsa, yiyecekler de metabolik organlara etkinlik zamanının geldiğini söylüyor. Zararsız olduğunu düşündüğünüz o gece yarısı atıştırması (sonuçta koşucusunuz), örneğin karaciğer ve böbreklerinize aslında çalışma zamanının geldiği sinyalini veriyor. Eckel-Mahan, "Genellikle yiyecek alımınızın etkinlik evrenizle uyuşmasını istersiniz," diyor. "Bu, saatlerinizin uyumlu olmasını sağlıyor." Daha da ötesi, vücudunuzun dinlenme evresinde yemek yemenin, yani saatlerinizin uyumunu bozmanın, obezite, diyabet ve diğer metabolik hastalıkları teşvik ettiğini de ekliyor.

Eve iş getirmeyin. Sayısız verimlilik rehberinin ve öz yardım kılavuzunun tavsiyesi budur: İlk olarak en zor işinizi zihninizin genellikle en açık olduğu ve iradenizin en güçlü olduğu sabah saatlerinde tamamlayın. Sabah koşunuz da bundan fayda sağlayabilir. En zor işinizi akşama bırakır, iş yükünü eve taşırsanız stresli bir uykuya merhaba demiş olursunuz. Ayrıca, işinizi erkenden yapmak ve sabahları koşmak (konsantrasyon ve hafızayı geliştirdiği de görülüyor), tekrarlayan bir döngüde size olumlu dönüşler sunabilir: Erken koş, harika hisset, büyük projeni başarıyla tamamla, öğleden sonra küçük şeylerle ilgilen, eve açık bir zihinle gel, erkenden uyu, tekrarla.

> **Sabah koşularının bağımlısı oluyorsunuz. Ofise gittiğimde insanlar yarı uyanıkken bana soruyorlar, 'Ne kullanıyorsun?' Bulutların üzerindeymişim gibi hissediyorum.**
>
> —KOŞU ANTRENÖRÜ VE NOVEMBER PROJECT'İN İLK NEW YORK CITY KABİLESİNİN KURUCUSU JOHN HONERKAMP

SABAH KOŞULARI NASIL SÜRDÜRÜLÜR?

KENDİNİZİ ÖDÜLLENDİRİN

Koştuktan sonra, günün ilk Instagram kontrolü, en sevdiğiniz podcast yayını veya leziz bir kahvaltı gibi hoşunuza giden bir şeyle kendinizi şımartmanız, gerçekten de sabahın erken saatlerinde yapacağınız koşuyu bahsedilen ödülle ilişkilendiren sinirsel yollar geliştirecektir. Kısa zamanda bu Pavlovyan yollar, kendinize ödül verseniz de vermeseniz de etkinleşecektir. Bu, beynin bilinçaltından kendi kendini motive etmeyi öğrenmesi gibidir.

AĞIRDAN ALMANIZA İZİN VERİN

Öğleden sonra veya akşamları koşmaya alışmış kişiler için vücudun erken saatlerdeki uyuşukluğu ilk başta cesaret kırıcı olabilir. "Benim tavsiyem," diyor antrenör John Honerkamp, "hıza değil, çabaya odaklanmaktır." Vücut sabahları yavaş hareket eder ve buna alışması gerekir. Yeni sabah rutininizi bırakmanıza neden olacak en kesin yol, her gün kişisel rekorunuzu kırmayı denemenizdir. "Bu, daha fit olmadığınız anlamına gelmez. Önemli olan kapıdan dışarı çıkmaktır."

KENDİNİZE ÜÇ HAFTA VERİN

November Project ulusal bir fitness trendi olmadan önce, kurucusu Brogan Graham arkadaşlarını, tanıdıklarını ve yabancıları güneş doğmadan önce uyanmaları için ikna etmekle uğraşıyordu. İlk sefer kolaydır, alışılmamış ve heyecan vericidir. Ancak bir alışkanlık haline nasıl getirebilirsiniz? Graham, "Bir sabahtan daha fazla bir hedef koyun," diyor. "İlki iğrenç olacak. İkincisinde daha iyi kavrayacaksınız. Üçüncüsünde ise kalkmak için sabırsızlanacaksınız."

GELECEKTEKİ KENDİNİZİ DÜŞÜNÜN

Koşmaya ilk başladığınız zamanı hatırlayın. Belki ayak bilekleriniz acıyordu, akciğerleriniz yanıyordu. Yine de dayandınız ve şimdi geriye baktığınızda daha iyiye gittiğinizi görüyorsunuz. Aynı bakış açısını şimdi bir sabah rutini geliştirirken kullanın. Bunu yaptığınız için çok memnun olacaksınız. "Sabah koşularıma gitmediğimde her zaman pişman olmuşumdur," diyor Honerkamp. "Ama asla gittiğim için pişman olmadım."

Dünyanın En Yüksek Maratonu

KİLİMANJARO FETHEDİLDİ!

Bir Polonyalı, dünyanın en yüksek maratonunu düzenledi. Maraton Guinness rekorunu kırdı ve bir sonraki koşu ekim ayında başlayacak!

Yazı **Maciej Waszkiewicz** Fotoğraflar **Piotr Dymus**
Derleyen **Saide Tokuç**

Michał Gawron'un çılgınca bir fikri vardı. Ve bu fikri hayata geçirdi.

Guinness rekorlarının yer aldığı web sitesinde, "hemen başvurun" başlıklı bir bağlantı bulunuyor. Ancak Everest Dağı'nda gerçekleşen, en yüksek noktadan başlayan maraton için böyle bir bağlantı yok. "Büyük olasılıkla rekoru kırmanın herhangi bir yolu olmadığını düşündüler," diyor rekoru gerçekten de kırdığına dair onayı beklemekte olan Polonyalı koşucu. Bu durumda, rekor 486 metre yükseğe taşınmış oldu. Peki, bunu nasıl yaptı? Daha da yüksekten başlamanın mümkün olabileceği bir yer bularak burada bir maraton düzenledi. Burası Kilimanjaro, Afrika'nın en yüksek dağı/volkanı ve dünyanın en yüksek tek başına duran dağı.

Etkinlik, geçtiğimiz aralık ayında, profesyonel bir organizasyonla gerçekleştirildi. Maratonda 11 yarışmacı, yarışmayan birçok katılımcı ve neredeyse 80 görevli, profesyonel tıbbi yardım görevlisi ve fotoğrafçı vardı. Ayrıca maratonun kazananı Piotr Hercog da dâhil olmak üzere dağ koşularının büyük yıldızları da maratonda yerlerini almıştı. Bu tarz ekstrem etkinlikler için oldukça sıra dışı bir şekilde, klasik şişme maraton yol takı dahi vardı.

"Yönetici olarak çalışıyorum. Büyük, ciddi ve zahmetli projeler yürütüyorum. #Klithon diye adlandırdığımız Kilimanjaro Maratonu'nu da aynı yaklaşımı izleyerek düzenlendim. Giriş kapısıysa benim için bir onur meselesiydi," diye gülüyor girişimci, denizci, maceracı ve koşucu Michał Gawron. "Benim için daha önemli olan nokta ise katılımcıların güvenliği ve tek

Michał Gawron, ilk görüşte Kilimanjaro'ya vurulmuştu. Dağ, âdeta tüm güzelliklerini ona sunuyordu.

seferlik macerayı düzenli bir etkinliğe döndürmekti. Her şey yolunda gitti. Bu nedenle, bu yılın ikinci yarısında Kilimanjaro'da başka bir maraton daha düzenleyeceğiz." Bu etkinlik, bir yarı maratona ve dünyanın en yüksek downhill (iniş) yarışına ev sahipliği yapacak.

Michał Gawron'un övünmesinde abartı yok. Gerçekler, söylediklerini destekliyor. Kilimanjaro'daki 42 kilometrelik bir koşu, dünyanın en yüksek maratonu. Başlangıç noktası 5.895 metre yükseklikte yer alıyor. Koşu tanıtımını yapmak için yeni bir yol bulmaları gerektiğinden, Everest koşusu (deniz seviyesinden 5.363 metredeki Everest Ana Kampı'nda başlayan maraton) organizatörlerinin ve onlarla beraber Guinness görevlilerinin de bu gerçeği doğrulaması gerek. "Maratonla ilişkisi olan bazı insanlar tanıyordum ve bu konuda biraz kafa karışıklığı olduğunu öğrendim," diyor Everest Dağı'ndayken Kilimanjaro'da koşu düzenleme fikrini keşfeden Michał Gawron. "Koşuya 2016 yılında katıldım. Harika bir maceraydı ancak çoğu katılımcı etkinliğin çok uzun sürmesinden şikâyetçiydi. Yalnızca bir günlük koşu ve neredeyse iki haftalık dağ tırmanışını içeren üç haftalık bir yolculuk... O anda, Kilimanjaro'nun daha erişilebilir olabileceğini fark etmiştim." Her şey bu fark edişle başladı. Ardından, somut bir plana ve büyük bir projeye dönüştü.

Michał Gawron daha önce de Tanzanya'nın kutsal dağında trekking yapmıştı. Tek bir günde klasik tırmanışla ve biraz da koşuyla tırmandı. Kilimanjaro'ya bayılmıştı. Ancak

Kilimanjaro'nun taşlı bölgesinde bir gece geçirmek, Mars'ta uyumak gibiydi.

Zirvenin hemen altında, çadırları karla kaplanmıştı. O anda Michał Gawron, niyetinden şüphe duymaya başladı.

Dağa tırmanmaları 5 gün sürdü. Bu süre, vücudun yüksekliğe alışması için yeterli değildi.

burada resmi bir maraton düzenleme fikrini paylaştığında, herkes onu bunun imkânsız olduğuna ikna etmeye çalıştı. Örneğin, Tanzanya Ulusal Parklar Müdürlüğü böyle bir etkinliğe izin vermiyordu. Ancak işini bilen Silezyalı, bunu gerçekleştirmeye karar verdi ve aylarca süren izin alma işlemini kovalamakla işe başladı.

"Kilimanjaro keşif gezilerini düzenleyen trekking şirketinin sahibi olan yerel bir rehberle iletişime geçtim. Fikir, Hamadi Gao'nun hayal gücünü harekete geçirdi. İzin almak için güçlerimizi birleştirdik. Bir enstitüden diğerine, hepsi bizi diğer ajanslara, kaynaklara yönlendirdi. Kimse, gerçekten böyle bir izin verip veremeyeceklerini bilmiyordu. Mücadele ederek tüm bu basamakları çıktığımız aylar

sonrasında, en sonunda bize yardımcı olabilecek bir başkan yardımcısına ulaştık ve nihayetinde de kendisi bize izin verdi."

Park yetkilileri, koşu zamanını hava durumu yüzünden dağa tırmanmak için hiçbir turistin gelmediği aralık ayı olarak belirledi. Tanzanyalılar bu tarz zorlu bir maraton düzenlemekten korkuyorlardı, fikri anlamamışlardı ve bu konuda oldukça şüpheciydiler. Ne beklemeleri gerektiğini bilmiyorlardı ancak Michał Gawron, güvenilir olduğunu onlara kanıtlamaya karar verdi. Her şeyi halletti. Deneyimli dağ koşucusu olan 11 kişiyi yanına aldı. Ayrıca meşhur koşucu Piotr Hercog'u ve önde gelen ultra maraton fotoğrafçısı Piotr Dymus ile *National Geographic*'ten bir yazarı da davet etti. Ekipte bir doktor ve her nasılsa şans eseri bu alışılmadık projeyi duyan ve göreve mükemmel bir şekilde uyum sağlayan Polish Medical Mission'ın başkanı da bulunuyordu.

"Harika bir ekiptik. Ayrıca 80 yardımcıdan oluşan bir ekip de bize eşlik ediyordu," diye ekliyor Michał

Tanzanya Ulusal Parkları'nın yetkilileri, koşunun havanın en kötü olduğu aralık ayında düzenlenmesine izin verdi. Ancak bu, organizatörü yıldırmadı.

Gawron. "Tanzanya fakir bir ülke ve park yetkilileri keşif gezilerinde yüksek sayıda kişinin istihdam edilmesi şartını koşuyor. Ancak yardımcıların sayısının o kadar da fazla olmadığı ortaya çıktı," diye hatırlıyor.

Yine de problemlerden kaçamadılar. 4.700 metre yükseklikteki bir kampta uyurken kara gömülmüşlerdi. Çadırdan ayrıldıktan sonra, Michał Gawron bunun bir delilik olduğunu düşünmeye başladı. Ancak yolculuktaki katılımcıların hevesini gördüğünde her şeyin yolunda gideceğini hissetti. Rehberlerin soğukkanlılığı da güven vericiydi. İklime alışma süreciyle ilgili endişeleri olsa da gerekeni yaptılar.

"Everest Dağı'ndaki Ana Kamp'a ulaşmak neredeyse iki hafta aldığından, iklime daha iyi uyum sağlamak için daha fazla zamanınız olur. Yalnızca 5 gün süren Kilimanjaro'nun zirvesine yürüyüşümüz çok daha kısaydı ve birçoğumuz yükseklikteki hızlı değişimin olumsuz sonuçlarını deneyimliyorduk," diyor organizatör. Güvenlik sebebiyle, bir yarışmacı koşudan önceki tüm geceyi oksijen maskesiyle geçirdi. Ancak hepsi koşuya katıldı. Uhuru Zirvesi'nin (Kilimanjaro'nun zirvesi) yabani, aya benzeyen tabiatıyla oluşturduğu kontrast sayesinde daha da etkileyici görünen, büyük, hatta durumu düşündüğünüzde devasa boyutlardaki yol takının altından koşmaya başladılar.

Çoğu koşucu için koşunun 4.500 metre yüksekliğe kadar olan ilk kısmı, baş dönmesi, nefessizlik ve yüksek nabız yüzünden hafif koşu gibiydi. Tepede montlarla koşarken, genellikle buzul iklim ve dondurucu hava sıcaklıkları hâkimdi ve dağın üst kısımlarında kar vardı. Kilimanjaro'nun ikinci bölümünün yüzeyi aya benziyordu ve taş ve çakıllarla ve de güçlü rüzgârlar tarafından bükülmüş ağaçlarla kaplı bir volkanik bölgeydi; farklı bir gezegende olduğunuzu hissediyordunuz.

KİMLİK

Michał Gawron
Organizatör

Denizci, seyyah, koşucu ve ayrıca Katowice'den bir girişimci.

Büyük olasılıkla küçükken yaptığı yüzme ve judonun vücudunu bu çabaya hazırlaması sayesinde, koşmaya çok yakın bir zamanda başlamış olsa da hızla formunu kazandı. İlk olarak sokak yarışlarına, yarı maraton ve maratonlara katıldı. Ancak birçok insanın bu yarışlara katıldığını ve çoğunun koşarken konuşmayı sevdiğini görünce ultra maratonlara başladı. Koşularını seyahat tutkusuyla birleştirdiğinden egzotik koşular listesi gittikçe uzuyor. İşte bunlardan bazıları:

- Donmuş Baykal gölündeki maraton – Baikal Ice Marathon (2016)
- Patagonya'daki volkanda 100 kilometrelik ultra maraton – Vulcano Race (2016)
- Everest Dağı'ndaki 60 kilometrelik ultra maratonda dokuzunculuk (2016)
- Frankfurt'taki Avrupa Şampiyonası'nda IronMan Triatlonu (2017)
- 250 km'lik mesafede Sahra Çölü yarışı
- Marathon de Sables (2017)
- Kilimanjaro koşusu ve iklime uyum sağlamadan 20 saatten daha kısa sürede dağdan ayrılma (2017)

Maratonun organizatörü asla dinlenmedi. Bu ilkti. Her şey çok yeniydi.

İlk birkaç bin metreyi aştığınızda koşmak mümkündü çünkü yükseklerde yalnızca hızlı yürüyebiliyordunuz.

En alt kısmı ise tropik iklime sahipti. "Hava sıcaklıkları otuz santigrat dereceye çıkıyordu ve burada yüksek nem, tropik ormanlar, maymunlar, sivrisinekler ve sıtma vardı," diye açıklıyor Michał.

Koşucu Ania Pontus ile birlikte yarışmacıların arkasından koştular. Herkesin iyi olduğundan ve bitiş çizgisine ulaştığından emin olmaya çalışıyorlardı. Bundan pişmanlık duymuyor çünkü spor açısından olmasa da organizasyon açısından bir amaca ulaşarak farklı bir başarı kazandı. Koşu sonrası tüm grup üç günlük bir safariye katıldı.

Michał, "Bu yılın maratonu ve yarı maratonu için de öngörüm bu. Bunu yalnızca sporla ilgili bir macera olarak değil, bir gezi macerası olarak da görüyorum. Tanzanya'ya gelip safariye katılmamak mı? Asla olmaz!" diyerek gülümsüyor.

Sonuç olarak, konu çözüldü. Bu girişimci Polonyalı'nın rekoru kırarak dünyanın yeni en yüksek maratonunu düzenlemesi bizi gururlandırıyor. Şimdiden, etkinliğin resmi web sitesi

KİLİMANJARO

Dağı Tanzanya'dadır ve Kenya sınırının yakınında yer alır. Afrika'nın en yüksek dağıdır ve dünyanın en yüksek tek başına duran dağıdır. Üç zirvesi volkaniktir:
- Kibo volkanında (Kilimanjaro) Uhuru zirvesi deniz seviyesinden 5895 metre yükseklikte,
- Mawenzi 5150 metrede,
- Shira ise 3940 metrededir.

www.kiliextrememarathon.com aracılığıyla maratona kaydolabilirsiniz. Son kayıt tarihi Ekim 2018 ve katılımcılar, maraton haricinde, bitiş çizgisi Kibo Hut olan yarı maraton veya aynı güzergâh üzerindeki Kuzey Yürüyüşü seçeneklerinden birini de tercih edebilirler. Katowice'den bu yönetici, Michał, en yeni ve en sevdiği iş girişimiyle ilgili olarak "İlk koşu bizim için bir tür deneme etkinliğiydi. Başarabileceğimizi görmek istedim. Bu yüzden kulaktan kulağa duyurarak güvenilir bir ekip topladık. Bu kez tüm gücümüzle bu işteyiz," diyor.

Bizi bu kadar gururlandıran ve memnun eden bu adam kim? Bu soruyu yanıtlamak adil olacaktır ancak cevabı almak biraz zor olabilir çünkü Michał Gawron kendisi hakkında konuşmayı sevmiyor. Projeleri ve girişimleriyle ilgili konularda konuşmayı tercih ediyor. Bu yüzden, kızı kendisinden seyahatleriyle ilgili okulda konuşmasını istediğinde, severek kabul ediyor. Ancak maraton esnasında biri onunla konuşmak isterse kendi

"dünyasına" kaçıyor. Ultra maraton koşucularını seçmesinin bir sebebi de bu; onlar birbirlerinden daha ayrı olacak şekilde yayılıp koşarken hepsi kendi yolculuklarına çekiliyor.

Gawron'un okulda anlatabileceği birçok başarı öyküsü var. Örneğin, Ross Denizi'ne 2015'te yaptığı yelkenli gezisi... Aynı yılın 12 Şubat'ında, Selma Expeditions adındaki Polonyalı bir yat, güney denizlerinin ve okyanuslarının sınırlarına, Whales Körfezi'ne ulaştı. Daha önce kimsenin gitmediğinden daha da uzağa, Antarktika'nın içlerine vararak Guinness rekorunu kırdı. Michał Gawron da yat ekibinin bir üyesiydi ve bu, onun ilk Guinness rekoruydu. Şimdiyse ikincisini kırmış durumda.

Michał Gawron aynı zamanda bir iş adamı ve Polonya'daki büyük imara açma projelerinin finans kısmından sorumlu bir yönetici. Ancak koşu ve dağ tırmanışı, artık onun en büyük tutkuları. Şimdiden birçok maratona ve tamamen egzotik ultra maraton koşularına katıldı. Bir ayının en azından bir haftasını maceralarla geçiriyor. Aktif yaşam tarzı düşünüldüğünde bu nasıl mümkün olabilir?

"Tabii ki çalışanlarım, müteahhitlerim ve müşterilerim, bazen çeşitli koşullarda kendileriyle uydu telefonu aracılığıyla telekonferans yaptığımı biliyor. Hatta bazen koşu sırasında..." diye cevaplıyor. "Artık kravat takmıyorum ve nadiren takım elbise giyiyorum. İş ortaklarım bu tarzımı kabullendi. Tek dedikleri, 'Bu onun tarzı.' Birkaç durumda, bir koşuyu bitirdikten hemen sonra Varşova'ya uçarak iş toplantılarına katıldım. Hatta bir keresinde doğru dürüst bir vücut temizliği bile yapamadan gitmiştim, havalimanı aktarmaları arasında hiç zamanım yoktu," diyerek anılarını hatırlayıp gülümsüyor.

Bu adamın koşmaya yalnızca birkaç kilometrelik hafif koşuyla başladığına inanmak zor. İkinci hafif koşusundan sonra ise canı yandığından eve gitmek için bir taksi çağırmış. Şimdi tamamen farklı bir adam. Kilimanjaro'da 24 saatten daha kısa sürede koştuğunda bunu kanıtladı. Bu, onun ikinci denemesiydi. İlk denemesinde, zirveden yalnızca 500 metre aşağıdayken tamamlayamayacağını, pes etmezse orada sonsuza dek kalabileceğini fark etti. "Aileme ve arkadaşlarıma soğukkanlı olabildiğimi gösterdim, böylece gittiğimde daha sakin kalabildiler,"

Bu macera yalnızca bir başlangıçtı. Bu yıl da Michał Gawron'un Kilimanjaro'da birçok etkinlik düzenlemesine izin verildi.

MARATONUN GURURU

Bu büyük, şişme yol takı Kilimanjaro'nun zirvesine taşındı. Zirveye yerleştirmek oldukça zor olsa da koşu katılımcılarını çok mutlu ve memnun etti. Bu tarz yerlerde başlangıç çizgisinin sembolik bir anlamı vardır. Burada da kapı, ülkenin tüm sokak koşularındaki gururuyla yükseliyordu. Katılımcılara, "Bu maratonu biz yaptık," der gibiydi.

diye cevaplıyor. "Ayrıca Kilimanjaro Ulusal Parkı'nın müdürü üzerinde de bir etki bıraktım çünkü benim kararlılığımın farkına varmıştı. Bu başarısız denemeyle ilgili dahi mutlu olduğumu görebiliyordu. Kilimanjaro koşusu ve genel olarak koşmak, en iyi duygularımı tetikliyor. Sanırım bu etkinliklerle ilgili tutkuma bu kadar olumlu bakmasının sebebi de bu."

Gerçekten de durum bu. Parkın içinde gerçekleşecek bu kadar büyük çaplı bir proje için izin alabilmek, Tanzanya Ulusal Parkları'nın oldukça şüpheci ve tutucu yönetiminin ve yerel eyalet yetkililerinin büyük güvenini gösteren bir işaretti. Tüm bunlar, Michał Gawron'un kararlılığı sayesinde gerçekleşiyor. "Bu, büyük olasılıkla en sevdiğim işim olacak. Çoğu kişinin imkânsız olduğunu söylemesine rağmen bunu yaptığım ve başarıyla tamamladığım için büyük bir memnuniyet duyuyorum. Bu benim doğamda var. Bu tarz sesler duyduğumda daha da ileri atılıyorum. Bu kez sonucunda güzel bir şey ortaya çıktı. Ayrıca artık bir bahanem de olacak. Bundan sonra Tanzanya'ya iş için gideceğim!"

Kilimanjaro Extreme Marathon'un bir sonraki versiyonu Half#Kilithon ve Nordic#Kilithon, 20-27 Ekim 2018 tarihlerinde düzenlenecek. Koşuya, etkinliğin resmi web sitesi olan kilithon.com adresinden doğrudan kaydolabilirsiniz.

Dağ öyle manzaralar sunuyordu ki koşuya odaklanmak zordu. Neyse ki zirveye giden yolda etraflarına bakabilecekleri bir an oldu.

Nihayet, dinlenebildiler. Muhteşem bir safariyi hak etmişlerdi.

KORUYUCU FAKTÖR

Dışarıda koşmak cildi yaz güneşinin zararlarına karşı daha savunmasız bırakıyor ancak bizim menümüz,

MENÜSÜ

cildinizi içeriden koruyacak besinleri içeriyor.

Güneşten korunmanın temel kurallarını biliyorsunuz: Koşuya çıkmadan önce suya dayanıklı güneş koruyucu sürmek, şapka ve gözlük takmak, cildinizi dayanabildiğiniz derecede ve mümkün olduğu kadar örtmek ve tercihen güneşin az yoğun olduğu saatler olan sabah 10'dan önce ve akşam 4'ten sonra koşmak. Fakat özellikle de güneşe karşı daha hassas cildi olan koşucular, kendilerini korumak adına daha fazlasını yapmalılar.

Cilt kanseri, güneş nedeniyle ciltte oluşan problemler arasında en yaygın olanlardan biri. Avusturya'da yapılan bir çalışma, maraton koşucularının, daha uzun süre güneşe maruz kalmaları ve yüksek yoğunluklu antrenmanların bastırdığı bağışıklık sistemleri nedeniyle en tehlikeli cilt kanseri türü olan melanomaya yakalanma riskinin daha yüksek olduğunu buldu. Yine de Cancer Prevention and Treatment Fund'a göre, yaz koşularından keyif alan bütün koşucular cilt kanseri riski taşıyor çünkü terlemek cildinizin daha fazla zararlı ultraviyole ışını emmesine neden oluyor.

Ancak bir araştırma, koşucuların yediklerine dikkat ederek ciltlerini daha fazla koruyabileceklerini ileri sürüyor. Wooden Spoon Wellness'in işletmecisi ve bütünsel sağlık koçu Rachel Weinstein, "Diyet tek başına cildinizi korumaz. Fakat araştırmalar, bazı yiyeceklerin en büyük organınızı diğerlerinden daha iyi koruduğunu gösteriyor," diyor. Vücudunuzun güneş savunmasını güçlendirmek için tabağınızı ileriki sayfalarda okuyacağınız yiyeceklerle doldurun.

SIKI MEYVE
Misket limonu cildinizi korumaya ve cildinizin iyi görünmesine yardımcı olur.

YAZI: VERONIKA RUFF TAYLOR

DOMATES

Likopen güçlü bir antioksidandır ve güneşten kaynaklanan DNA hasarlarının önlenmesine yardımcı olur. Karpuz, çilek, kırmızıbiber gibi sebze ve meyvelerde ve de pişmiş ve konserve domateste yoğun olarak bulunur.

Manchester ve Newcastle Üniversitelerinde yapılan ve *British Journal of Dermatology*'de yayımlanan bir çalışmaya göre, günlük diyetinize 55 g domates salçası eklemek (kim pizza ister?), güneş yanığı riskini düşürüp cildinizin doğal güneş korumasını üçte bir oranında artırabilir.

ABD'deki The National Cancer Institute tarafından yürütülen bir araştırma, melanoma riskini azaltmak için ne kadar likopen yerseniz o kadar iyi olduğunu söylüyor. Karpuz ve çileğe gömülün, ketçap konusunda elinizi korkak alıştırmayın ve taze çeri domateslerden bol bol yiyin. Weinstein, "Küçük domatesler büyük domateslerden daha fazla likopen içerir," diyor.

ÇAY VE KAHVE

Sabah içeceği seçiminiz de cildinize fayda sağlayabilir. Birçok çay çeşidinin, antioksidan ve antienflamatuvar etkisi sayesinde cildin yaşlanmasına karşı savaştığı bulundu. Aynı zamanda araştırmalar, günde en az bir fincan çay içmenin, cilt kanserinin bir türü olan skuamöz hücreli karsinom riskini azalttığını gösterdi.

Clinics in Dermatology'de incelenen bir çalışma, yeşil çayda bulunan başlıca polifenol bileşiklerinden biri olan EGCG'nin, UV kaynaklı güneş hasarını tersine çevirdiğini buldu. Biraz daha egzotikleşirsek, *Preventive Nutrition and Food Science*'da yayımlanan bir çalışmaya göre, lotus tohumlu çayın cildi UV ışını kaynaklı nem kaybından etkili bir şekilde koruduğu bulundu.

Eğer bir kahve insanıysanız, seçtiğiniz harman da cildinizi dış etkenlerden korumanıza yardımcı olur - özellikle de çok fazla içiyorsanız. *International Journal of Cancer*'da yayımlanan Norveç kaynaklı bir çalışma, günde beş fincan ya da daha fazla kahve içen kadınların melanomaya yakalama riskinin daha düşük olduğunu buldu.

ISPANAK

Ispanak ve kale gibi koyu yeşil yapraklı sebzeler, kanserle savaşan, güçlü antioksidanlar içerir. *International Journal of Cancer*'da yayımlanan Avustralya'dan bir araştırma, daha önce cilt kanserine yakalanmış ve günde en az bir porsiyon antioksidan bakımından zengin, yapraklı sebze tüketenlerin, yeni tümör oluşumunu yüzde 50'den daha fazla azalttığını buldu.

İtalya'da yapılan geniş çaplı başka bir araştırma, bir haftada tüketilen koyu yeşil yapraklı sebzelerin porsiyon sayısıyla melanoma riski arasında bir ilişki buldu. Ne kadar çok tüketirseniz o kadar çok korunursunuz.

PAPAYA

Weinstein, "Cilt kremleri ve peelinglerin içinde sık sık papaya olduğunu duyuyoruz ancak papaya, yendiği zaman da cildinize bir takım faydalar sağlıyor," diyor. "Papaya, içindeki beta karoten ve C vitamini gibi besinler sayesinde domatesten ve narenciyeden gelen yaşlanma karşıtı etkilerin benzerini sunar. Ayrıca, vücuttaki enflamasyonu azaltan ve sindirime yardım eden enzimler içerir ve bu sayede vücudunuzun daha fazla besin almasına yardımcı olur.

Experimental & Therapeutic Medicine'de yayımlanan bir araştırma, 90 gün boyunca, günde iki kez papayadan yapılmış bir takviye alan (fermente papaya karışımı) katılımcıların, cilt eşitliği, nem oranı ve esnekliği konusunda büyük bir iyileşme gösterdiğini buldu.

BİTTER ÇİKOLATA

Oldukça iştah açıcı bir araştırma, günde 3 küçük parça bitter çikolata yemenin cildinizi daha sağlıklı ve genç gösterebildiğini buldu. *Nutrition Journal*'da yayımlanan başka bir araştırma ise bitter çikolatada bulunan flavonoidlerin, UV hasarından kaynaklanan yaşlanma etkileriyle savaşmada yardımcı

SADECE BİR TATLI DEĞİL

Tatlıya düşkün olanlar için acı gerçek

Eğer cildiniz için yiyorsanız, iş tatlıya geldiğinde dikkatli olmalısınız. Birçok çalışma, şeker tüketimini direkt olarak cildin erken yaşlanmasıyla ilişkilendiriyor. Bunun suçlusu, doğal bir süreç olan glikasyon. Glikasyon sırasında, şekerler kanınızdaki proteinlere yapışarak AGE olarak adlandırılan yeni ve zararlı moleküller meydana getiriyor. Bu moleküller, kolajen ve elastin de dâhil olmak üzere cildinizi sıkı tutan proteinlere zarar veriyor. Kolajen ve elastin proteinleriniz zarar gördüğü sürece de cildiniz daha az esnek ve güneşe karşı daha hassas bir hâle geliyor. *British Journal of Dermatology*'de yer alan bir çalışma, AGE'lerin yarattığı yaşlanma etkilerinin 35 yaştan sonra hızlandığını buldu. Bir takım araştırmalar da glukoz ve melanomayı ilişkilendirdi. Yine de tüm şeker çeşitlerinden kaçınmanız gerekmiyor. Meyvelerde bulunan doğal şekerler cilt için daha az zararlıdır ve meyveler, güneşin zararlı etkileriyle savaşan yararlı antioksidanlar içerir. Bisküvi kavanozundan kafanızı kaldırın ve güzel bir meyve salatası hazırlayın.

LİKOPEN GÜNEŞTEN KAYNAKLANAN DNA HASARLARININ ÖNLENMESİNE YARDIMCI OLUR.

olduğunu buldu. 12 hafta boyunca günde üç kez 10 gramlık bitter çikolata yiyen katılımcıların cilt esnekliği oldukça iyileşti.

Ancak sütlüye geçiş yapmadan önce çikolatanın türünün önemli olduğu konusunda sizi uyaralım: Aynı çalışma, bitter çikolatada daha yüksek miktarlarda bulunan flavonoidlerin cildi daha iyi esnettiğini buldu.

"Çikolataya çoğu zaman katkı maddeleri, hidrojene yağlar ve soya lesitini gibi bağlayıcı maddelerle beraber şeker de eklenir - bazen çok fazla şeker - ve tüm bunlar sisteminizi altüst eder," diyor Weinstein. "Çikolata ne kadar saf - yüzde 70 ya da daha fazla kakao - az şekerli ve katkı maddesiz olursa o kadar faydalı olur."

KARİDES VE ISTAKOZ

Yeşil yapraklı sebzelerle ilgili İtalya'da yapılan aynı çalışma, haftada en az bir porsiyon yağlı veya kabuklu deniz mahsulü tüketmenin, melanoma korumanızı iki katına çıkarabildiğini buldu.

Karides ve ıstakoz gibi kabuklular, hem yüksek miktarda antienflamatuvar omega 3 yağ asitleri hem de cilde faydalı, güçlü bir karotenoid olan astaksantin içeriyor. *Journal of Lifestyle Medicine*'de yayımlanan bir incelemeye göre, bu kabuklulara kırmızımsı pembe rengini veren astaksantinin, enflamasyon ve kanserle, diğer antioksidan karotenoidlere göre 10 kat daha güçlü bir şekilde savaştığı bulundu.

TURUNÇGİLLER

Birçok araştırma, turunçgillerin enflamasyonu, erken yaşlanmayı ve birkaç farklı kanser türünü önlemede yardımcı olduğunu gösterdi. Bunun en büyük sebebi, bağışıklığı kuvvetlendiren ve cilt kanseriyle savaşan yüksek miktardaki C vitamini içeriği. Weinstein, "Turunçgiller, cildi güneşin zararlı etkilerinden ve melanomadan koruduğu bilinen bazı bitkisel besinler (pythonutrients) içeriyor," diyor. Narenciye meyve sularından her ne kadar fayda sağlasanız da Weinstein meyveyi bütünüyle yemenizin çok daha iyi olduğunun altını çiziyor.

Meyveyi soyma kısmında da çok titiz davranmayın. "Portakallarda pythonutrient'lar kabukta, kabukla meyve arasında bulunan beyaz kısımda ve de özü saran şeffaf zarda bulunur," diyor Weinstein. Kabukla meyvenin arasında bulunan ve muhtemelen kopardığınız süngerimsi beyaz katman, meyvedeki liflerin çoğunu ve de cilt sağlığı için oldukça önemli bir B vitamini olan biyotin içeriyor.

KETÇABI UZATIR MISIN? Patatese sıkın, cildinize değil.

KOŞUNUN VÜCUDUNUZU ETKİLEYEN TUHAF YÖNLERİ

Kasılan bacaklar, kararan ayak tırnakları ve acilen tuvalet bulma ihtiyacının arkasındaki "neden" sorusunu cevaplıyoruz.

DERLEYEN: SAİDE TOKUÇ

KOŞUCULAR VÜCUTLARINI İYİ TANIR. Antrenman yapmanın bacaklarımız, akciğerlerimiz ve kalbimize nasıl bir etkisi olduğunu anlıyoruz. Ayrıca, koşunun vücudumuza olan daha az çekici diğer etkilerini de çok yakından tanıyoruz. Ancak neden daha 3 km önce çalılıkları sulamışken tekrar mesanemizi boşaltma ihtiyacı hissettiğimizi ya da neden merdivenlerden inerken dizlerimizin kütürdeğini veya neden bizden çok daha kilolu birinin yarı maratonda bizi fena benzettiğini bilmiyoruz.

Bu nedenle *Runner's World* doktorlara, fizik tedavi, beslenme ve diğer alanlardan uzmanlara danıştı. Bildiğimiz ve sevdiğimiz vücudumuz hakkında en alışılmadık ve kafa karıştırıcı soruları açık açık onlara sorduk. Ayrıca, sorunlarımızla nasıl başa çıkabileceğimize dair pratik tavsiyelerini istedik. İşte, uzmanların söyledikleri:

NEDEN BENİM KADAR KISA/UZUN/ZAYIF/KİLOLU BİRİ BU KADAR HIZLI KOŞABİLİYOR?

Görsel ikizinizin sizi geride bırakmasının birçok sebebi olabilir. O, hız çalışmalarına tapıyordur, sizse henüz bu dine geçmemişsinizdir. Bu onun ellinci 10K koşusudur, siz bu mesafedeki koşulara henüz yeni başlamışsınızdır. Kenarda ona tezahürat yapan yeni bir sevgilisi olabilir veya ulaşmak için tüm gayretiyle çalıştığı hamilelik sonrası hedefi...

West Virgina Üniversitesi, atletik koçluk eğitiminden Doç. Dr. Kristen Dieffenbach, "İki insanın uzun, fit ve güçlü bir yapısının olması, VO2 max, zihinsel dayanıklılık veya sakatlık geçmişi yönünden eşit olacakları anlamına gelmez," diyor. Fiziksel dayanıklılık, koşu temposu ve zihinsel dayanıklılık gibi performansın birçok bileşeni planlı, sistematik bir çalışmayla geliştirilebilir, oldukça özel olan tek biri dışında: Genetik. Oregon'daki REP Lab'ın yöneticisi Jay Dicharry, "Kaslif türü ve VO2 max genetiktir," diyor. "Antrenman dahi yapmayan birinin yarış günü sizi rüzgâr gibi geçip gitmesi de bundandır."

KOŞU REÇETESİ: Genetik kaderinizi değiştiremezsiniz ancak zekice antrenmanlar yapıp rutininize hız çalışmaları, tempo koşuları, koşuya özel egzersizler ve güç antrenmanları ekleyerek performansınızı büyük oranda etkileyebilirsiniz. Ayrıca, buna kişisel rekor denmesinin bir sebebi var: Kendinize değil, rekora yüklenin.

NEDEN KOŞARKEN SİNDİRİM SİSTEMİM HIZLI ÇALIŞIYOR?

Bazı insanlar stresli olduklarında başı ağrısı çeker. Koşucular ise ishal olur. 2008 yılında 1.281 Hollandalı koşucuyla yapılan bir çalışmada, en az yüzde 45'inin koşu sırasında yaşadığı mide veya bağırsaklarıyla ilgili bir sorundan şikâyet ettiği görüldü.

Columbus, Ohio'dan aile fizik tedavisi uzmanı ve spor hekimliği uzmanı Dr. Darrin Bright, "Sindirim sistemi strese karşı oldukça hassastır ve koşu ya da yarış öncesi beklenti kesinlikle streslidir," diyor. Koştuğunuzda bağırsaklarınız ekstra etkilenir: Hareketleriniz, içindekileri yerinden oynatır ve bu esnada işleri hızlandırır. Ayrıca, sindirim sisteminizin düzgün çalışması için gereken kan, vücudunuzun alt kısmındaki hayati organlara ve kaslara yönlendirilir. Bu da vücudunuzun sıvı emilimiyle ilgili hassas dengesini bozar ve büyük olasılıkla susuzluğa neden olarak sizi tuvalete koşmak zorunda bırakacak kramplara yol açar.

KOŞU REÇETESİ: Bright, tuvalete gitmeye teşvik eden yüksek lifli ve yüksek yağlı yiyecekleri, yarıştan veya uzun bir koşudan 24 saat önce tüketmeyi bırakmanızı ve tehlikesiz, daha önceden test edilmiş, düz yemekler yemenizi öneriyor.

NEDEN YARIŞ ÖNCESİ "TAPER" DÖNEMİNDE ÇOK SABIRSIZ OLUYORUM?

Antrenman hacminizi yüzde 50 civarında düşürdüğünüz o yaklaşık iki haftalık zaman dilimi, size iyileşmeniz ve hem zihinsel hem de fiziksel olarak daha güçlü olmanız için zaman tanır. Büyük ihtimalle haftalardır iyi dinlenmiş hissetmiyordunuz.

Madison, South Dakota'daki Dakota State Üniversitesi'nin fiziksel eğitim alanından Doç. Dr. Larry McDaniel, "Koşucular genellikle tüm o enerjiye sahip olmaya alışık değil," diyor. "Vücut, yorgunluğa 'normal' durum olarak alışır." Büyük ihtimalle zihniniz de aşırı yüklenmiş durumda, sabırsızlıkla beklediğiniz yarış gününü düşünüyor. "Zinde bir vücutla birleşen heyecan ve coşku, sizi ve çevrenizdekileri çılgına döndürebilir."

KOŞU REÇETESİ: 10 dakikanızı ayırıp koşuyu gözünüzde canlandırın ve ardından günün geri kalanında onunla ilgili düşünmemeye çalışın. Bir film izleyin (*Ateş Arabaları*'ndan kaçının), bir kitap okuyun (*Koşmak İçin* kitabından uzak durun), koşucu olmayan bir arkadaşınızla bir şeyler içmeye çıkın, mecbursanız hafif egzersizler yapın.

NEDEN UZUN KOŞULARDA ERKEK KOŞUCULARIN MEME UÇLARI KANARKEN KADIN KOŞUCULARINKİNE BİR ŞEY OLMUYOR?

Teriniz, su, tuz ve başka birçok mineralin karışımından oluşur. Su buharlaştığında, fazla terleyen bir bölgenizin merkezinde yer alan meme uçlarınızda sadece aşındırıcı tuzla kalırsınız.

Bright, "Birkaç saat sonra, bu tuza sürtünen bir tişört, zımpara kâğıdı gibi hissettirir," diyor ve yeni başlayan erkek koşucuların buna daha yatkın olduğunu çünkü erkeklerin genellikle kadınlardan fazla terlediğini ve acemilerin yarışı daha uzun sürelerde bitirdiğini ekliyor. Aşınma pişiğe neden oluyor, bu da özellikle maratonların sonunda, beyaz tişörtünüzün önünden akan kırmızı çizgilere yol açan kanamayla sonuçlanıyor. Kadınların da buna karşı bir bağışıklığı yok. Emziren anneler dahi bunu yaşayabilir. Columbus Maratonu'nun medikal yöneticisi Bright, "Meme uçlarınızın çevresindeki derinin kalınlaşma veya güçlenme gibi bir becerisi bulunmuyor," diyor. Kanayan meme uçlarıyla gördüğü birkaç kadın, ya sütyen giymiyor ya da üzerine tam oturmayan veya pamuk bir sütyen giyiyordu.

KOŞU REÇETESİ: Susuz kalmayın. Bright, "Terlemeniz durduğunda cildinizde kalan tek şey tuz olur," diyor. "Sıvı, tuzun etkisini azaltır." Erkekler için sorunu çözebilecek ekipmanlar: Meme uçlarınıza yapıştıracağınız yuvarlak yara bantları veya meme ucu bantları ile onları koruyun. Kadınların ise nem emici, üzerlerine tam oturan spor sütyenleri kullanmaları yeterli.

GENETİK KADERİNİZİ DEĞİŞTİREMEZSİNİZ ANCAK ZEKİCE ANTRENMANLARLA PERFORMANSINIZI BÜYÜK ORANDA ARTIRABİLİRSİNİZ.

NEDEN DİĞER TOPUĞUN ÇARPMASI YÜZÜNDEN SADECE BİR BİLEĞİMİN İÇ TARAFI KANIYOR?

Bu kırmızı iz, topuk kamçısı (heel whip) olarak adlandırılıyor ve ayağınızın aşırı dönüş hareketinden kaynaklanıyor. Ayak, düz bir hizada ilerlemek yerine kavis çiziyor, topuğun bilek kemiğinizi sıyırmasına neden oluyor. Her zaman kanlı olmak zorunda değiller: Topuk kamçıları yalnızca kaval kemiğinizin iç kısmını da kirletebilirler.

"Ekstra bükülmenin sebebi, bilekten kalçaya herhangi bir hiza problemi olabilir," diyor Dicharry ve kasla ilgili dengesizlikler nedeniyle genellikle tek bir tarafın kanlı darbeyi aldığını da ekliyor.

KOŞU REÇETESİ: Küçük ayak parmağınız değil, başparmağınız üzerinden basarak ilerleyin. Böylece ayağınız temiz bir şekilde ileri doğru atılacak ve bileğinize daha az vuracaksınız. Koşudan sonra bir yara bandından daha fazlasına ihtiyacınız oluyorsa (örneğin alt vücudunuzun çeşitli bölgeleri için buz torbaları veya ağrı kesici) fizik tedavi uzmanıyla yapacağınız bir görüşme, tek bacak egzersizleriyle düzeltilebilecek bir güç dengesizliğiniz olup olmadığına karar vermenizi sağlayacaktır.

NEDEN ZORLU BİR KOŞU SONRASI BACAKLARIM TİTRİYOR?

Lastiğe dönen, tükenmiş bacaklarınızın bir yakıt göstergesi olsaydı, ibre kesin bir şekilde "E"nin üzerinde olurdu. Yeni başlayanlar için, gösterge çubuğu bu noktaya ancak tam bir çaba sarf edildiğinde gelebilir.

Montgomery, Alabama'da bulunan Auburn Üniversitesi'nden egzersiz bilimi profesörü Dr. Michele Olson, "Kaslarınız yeni bir harekete alışık değilse, kasılma konusunda etkisiz oluyor ve koordine bir şekilde hareket edemiyorlar. Bu da titremeye neden oluyor," diyor. (Tecrübeli koşucular çelimsiz kollarıyla şınav çekmeye çalıştıklarında bu olayı deneyimleyebilirler.) Diğerleri içinse, sadece fazla hızlı başlamış olabilirsiniz.

McDaniel, "Oksidatif sistem, fazla sert başladığınızda, ısınıp aşama aşama hızlandığınız zaman olduğu kadar kusursuz çalışmaz," diyor. "Bu, araçta vitesleri fazla hızlı atmak gibidir. Enerji seviyelerini olması gerekenden önce boşaltırsınız." Diğer sebebi ise basitçe kaslarınızdaki elektrolitleri ve glikojeni, yani onları çalıştıran kolay erişilebilir yakıtı boşaltmış olmanızdır. Titreme de onların yakıtlarını doldurmanızı isteme biçimidir.

KOŞU REÇETESİ: Koşu öncesi ısınma, hem yeni başlayanlar hem de tecrübeli koşucular için anahtar noktadır. Yavaş başlayın ve hedefinizdeki son hıza doğru sakince ilerleyin. 45 dakikadan daha uzun bir süre alan zorlu bir koşu yapıyorsanız, koşmadan 20 dakika önce 250 ml kadar sporcu içeceği tüketin, karbonhidratlar kaslarınızın canlı bir halde kalmasını sağlayacaktır. Koşu sonrası ise titremeyi üzerinizden atmaya çalışıyorsanız biraz yürüyün, hafifçe esneyin ve sporcu içeceği gibi kaslarınızı çabucak besleyecek bir şey tüketin.

NEDEN KAHVE İÇMEK BACAKLARIMDAN ÇOK DAHA FAZLASINI HIZLANDIRIYOR?

Çoğu koşucunun koşu öncesi için şartı, sistemlerini kendi yöntemlerine göre temizlemek. Kahve de sindirim sistemindeki kasları doğa anadan daha hızlı uyarıyor. Bazı raporlara göre, kahve metabolizmanızı dört dakika kadar kısa bir sürede hızlandırıyor. Yola çıktığınızda dikkatle ilerleyin: Birçok enerji jeli içinde kafein barındırıyor, bu da bağırsaklarınızın bacaklarınız kadar hızlı çalışmasına neden olabilir.

KOŞU REÇETESİ: Önemli bir koşudan veya yarıştan önceki haftalarda, boşaltım için ne kadar kahveye ihtiyacınız olduğuna karar verin, o kadar içerek yükünüzü buna göre azaltın. Ayrıca, kafeinli jellere toleransınız olup olmadığına dikkat edin. B Planı: Yol üzerinde halka açık tuvaletlerin olduğu güzergâhları kullanın, böylece işinizi düzgün bir şekilde halledebilirsiniz.

NEDEN UZUN BİR KOŞUDAN SONRA MİDE BULANTISI HİSSEDİYORUM?

29 kilometreyi bir dürüm yiyebilmek için koştunuz, düşünürken kusacağınızı hissetmek için değil. Azalan iştahınız için kimyayı suçlayın. 2008 yılında *American Journal of Physiology*'de yayımlanan bir çalışma, 60 dakikalık bir koşu bandı antrenmanının peptit YY adlı iştah azaltan bir mide hormonunun miktarını artırarak iştah artıran asillenmiş girelin hormonunu baskıladığını gösterdi. Mideniz çok mu bulanıyor? Atlanta'dan spor beslenmesi uzmanı Ilana Katz, "Koşu sırasında büyük olasılıkla yeterince enerjiniz yoktu," diyor. Enerji eksikliğiyle vücudunuz gerilimli bir moda, lavaş, et veya domates yemenin değil, hayatta kalmanın kilit nokta olduğu o savaş ya da kaç zihniyetine giriyor.

KOŞU REÇETESİ: Problemi, koşu sırasında sporcu içeceği, jel veya sıradan yiyecekler aracılığıyla saatte 60 gram karbonhidrat alarak önlemeye çalışın. Katz, "Vücut her

dakika yaklaşık bir gram karbonhidrat işleyebilir," diyor. Koşu sonrasında 30 dakika içinde kolay yoldan enerji içeceği gibi bir şey tüketmeye çalışın. Hemen yemek yiyemiyorsanız çok endişelenmeyin. Katz, "İştah kaybı genellikle kısa sürelidir," diyor. "Bir ya da iki saat içinde, aniden büyük bir iştah hissedersiniz."

NEDEN KOŞU ESNASINDA VEYA KOŞU SONRASI BAŞIM AĞRIYOR?

Bu, yalnızca kaçtığınız karmaşaya geri dönmenizden kaynaklanmıyor. Baş ağrıları basitten (fazla sıkan bir şapka) karmaşığa (migrene yatkınlık) birçok nedenden kaynaklanabilir. En yaygın sebeplerden ikisi gergin kaslar ve susuz kalmadır. Bright, "Trapez kasları kafatasınızın üst kısımlarına bağlanır, bu nedenle koşarken üst vücudunuzda yüksek gerilim varsa başınız ağrıyabilir," diyor. Ayrıca baş ağrıları, az su içme ve çok su içmenin belirtilerindendir.

KOŞU REÇETESİ: Koşarken ellerinizi kollarınızı sallayın ve boynunuzu iki yana oynatın. Evde sol kulağınızı sol omzunuza doğru tutun, sağ kulağınızı sağ omzunuza doğru tutun ve çenenizle tekrarlayın. İçecek ihtiyacınızı bir saatlik koşudan önce ve sonra hiçbir şey içmeden tartılarak hesaplayın. Kaybettiğiniz her yarım kilogram için saatte 500 ml içecek tüketmelisiniz.

NEDEN MERDİVENLERDEN İNERKEN DİZLERİMİ BÜKTÜĞÜMDE PİRİNÇ PATLAĞI GİBİ TUHAF SESLER ÇIKARIYOR?

Ohio'daki Cincinnati Üniversitesi'nden ortopedik cerrah ve Doç. Dr. James Wyrick, tıbbi adıyla krepitus'un, kemikler arasındaki kıkırdak yaşlanmaya başladığında yaşandığını söylüyor. Hepimiz hayatımıza dizkapaklarımız ve üst bacak kemiklerimiz arasındaki kusursuz kıkırdaklarla başlıyoruz ancak zaman içinde bunlar yaşlanıyor ve hücre yenilenmesi gerçekleştirmiyor. 30 yaşından büyük çoğu kişide hafif düzeyde krepitus görülüyor. Zayıf ön bacak kasları veya sert bir ilyotibiyal bant, diz kapaklarının hizasını bozabilir ve yıpranma ile aşınmayı kötüleştirebilir.

Dizleriniz 30 dereceden daha fazla büküldüğünde, dizkapaklarınız uyluk kemiklerinizdeki bir oluğa girdiğinden sesler çıkarmaya başlar. Yani kıkırdağı zayıf bir kemik, kıkırdağı zayıf başka bir kemiğe sürtünmüş olur. "Sese, bu oluktaki baskının yoğunluğu ve farklı temas noktaları sebep olur," diyor Dicharry.

KOŞU REÇETESİ: Dicharry, kütürdeyen dizlerin gelecekte kireçlenme gibi problemlere yol açabileceğini belirtiyor. Kalçanızı ve dizlerinizi kontrol eden ve alt vücudunuzu hizada tutan kasları, örneğin kalçalar için clamshell, dizler için squat hareketleriyle güçlendirerek bu riski en aza indirin.

NEDEN SABAHIN ERKEN SAATLERİNDE KOŞMAK DAHA KOLAY GELİYORKEN GÜNÜN SONUNDA DAHA ZOR YA DA TAM TERSİ?

Kuş kimliğinizi, yani tavuk gibi sabah kuşu mu yoksa baykuş gibi gece kuşu mu olduğunuzu genetiğiniz belirler. Beyninizin ayrıca cinsel dürtülerini ve iştahı kontrol eden kısmı olan hipotalamustaki biyolojik saatinizi değiştirmek zordur. Atalarınız tutarlı olarak sabah 7'de Orta Doğu hakkında tartışmalara girdiyse, büyük olasılıkla siz de güneş tepeye yükselmeden kendinizi dinç hissedeceksiniz. Akşam yemeği için 21:00'ın en uygun zaman olduğunu düşündüyseler, siz de muhtemelen gece geç saatlere dek uyanık kalmaktan memnunsunuzdur. Pittsburgh Üniversitesi'nde uyku araştırmaları üzerine uzmanlaşan egzersiz fizyolojisi araştırmacısı Chris Kline, "Doğuştan sabah insanları, akşam insanlarına kıyasla gecenin daha erken saatlerinde en düşük vücut ısısına erişiyorlar," diyor. "Uyandıklarında vücut ısıları daha yüksek oluyor, bu sayede kalkmak için daha hazır hissediyorlar."

Ancak sabah kuşları bile gün doğumuyla harekete atılamaya hazır değildir. *The Runner's Body: How the Latest Science Can Help You Run Stronger, Longer, and Faster* kitabının yazarlarından Matt Fitzgerald, "Genellikle sabah saatlerinde aerobik kapasite biraz daha düşük olur çünkü performansı etkileyen merkez bölge ısısı ve hormon seviyeleri de daha düşüktür," diyor. Öğleden sonraki saatlerde, vücudunuz doğal olarak gün içindeki en güçlü ve en esnek halini alacaktır ve ek olarak aerobik kapasiteniz de en üst seviyede olacaktır. Kline, "Duygusal ruh hâlleri ve

motivasyonun öğleden sonraları en üst düzeye çıktığı görülüyor," diyor. "Nedenini kimse bilmiyor ancak genellikle öğleden sonraki saatlerde insanlar kendilerini daha çok zorlamaya daha istekliler."

KOŞU REÇETESİ: Sabah 6:00'da koşuya çıkmak ancak elinizde kahve bardağıyla kimseye bodoslama çarpmamak istiyorsanız, alarmınız kapandığı gibi kendinizi ışığa atın; vücudunuzu uyandırmanın en kolay yolu budur. Ayrıca, yaşınız ilerledikçe daha çok sabah kuşuna dönüyorsunuz. Güçlü olduğunuz süreyi uzatmak mı istiyorsunuz? Yatmadan iki ila dört saat önce, güneş batmadıysa dışarıda veya aydınlık bir odada antrenman yapın.

N NEDEN ANTRENMANLARIMDA 35 KİLOMETRELİK KOŞULAR YAPARKEN MARATON SONRASI KAS AĞRILARI ÇEKİYORUM?

Antrenman koşularınızı da kalabalıklar size bağırırken ve etrafınızdaki yarışmacılar bilinçsizce sizi daha hızlı koşmanız için teşvik ederken mi yaptınız? Sanmıyoruz. İster 2:30, ister 5:30 maratoncusu olun, koşu günündeki hızınız, antrenman günlerinize kıyasla bir parça daha, hatta büyük olasılıkla çok daha fazla hızlı olacaktır. Bright, hoş bir kas ağrısına sahip olmakla acılı bir kas ağrısı arasındaki farkın bu olduğunu söylüyor. Bright, "Hızınızı artırarak kaslarınızda laktik asit biriktiriyorsunuz, bu da zamanından önce yorulmanıza neden oluyor," diyor. "Ayrıca, çok az kişi 42 kilometrelik antrenman koşuları yapıyor ve bu ekstra kilometreler kaslarınızda mikro yırtılmalara yol açıyor. Kaslarınızın antrenmanlarınızdan sonra henüz tamamen iyileşmemiş olması da muhtemel. Yarış günü daha da hırpalanıyorlar." Bu bileşim, sizi merdivenlerden geri geri çıkartan ve uzun adımlarınızı yarıya indiren "marathonitis" adlı akut bir hastalığa neden oluyor.

KOŞU REÇETESİ: Buz banyolarını çok seven Bright, yarıştan sonra en az beş ila 10 dakikalık antienflamatuvar su banyosu yapılmasını öneriyor. Ibuprofen gibi NSAİ ilaçlar almakla uğraşmayın. Dr. Bright, "Yeni araştırmalar, bu ilaçların enflamasyon için pek de etkisi olmadığını gösteriyor," diyor. "Ayrıca böbreklerinizi de riske atabilirler."

N NEDEN KOŞTUĞUM BİR GÜNÜN ARDINDAN GECE YATAKTA BACAKLARIM SEĞİRİYOR?

Yorgan altına girdiğinizde bacaklarınız hâlâ hareket ediyorsa, koşu sonrası yemeğinizi eksik yemiş olmanız muhtemeldir. Olson, "Sıkı çalışıp terlediğinizde vücudunuzdan yüksek miktarda sodyum ve kalsiyum, yani kasların gevşemesiyle ilişkili elektrolitleri atıyorsunuz," diyor. "Özellikle kadınlarda, demir eksikliğine sahip olmanın da bu duruma katkısı olabilir."

KOŞU REÇETESİ: Yataktan kalkın ve bir bardak süt ve biraz kraker için mutfağa gidin. Gelecekte yaşayabileceğiniz problemleri bertaraf etmek için, koşu sonrası yemeklerinize süt ürünleri, tuz ve yağsız kırmızı et ile ıspanakta bulunan demiri eklemeyi unutmayın.

N NEDEN AYAK TIRNAKLARIM KARARIYOR?

"Düzenli koşucular için siyah bir ayak parmağı tırnağına sahip olmak, bir ihtimal değil zaman meselesidir," diyor Bright. Bu siyah izin üç sebebi vardır: Fazla küçük ayakkabı, ayakkabının üst kısmına fazla sık temas eden tırnak ve fazla sıkı kavramak için ayak parmaklarını kullanan bir koşucu. Nedeni ne olursa olsun, sonuç hep aynıdır. Tırnağın altındaki damarlar açılır ve ayak parmağı ile ayak parmağının tırnağı arasına kan sızdırır (bu da opak yapıdaki tırnağın altından siyah renkte görünür). "Bu bölge, kanın toplanması için uygun değildir, sert ve kısıtlayıcıdır," diye açıklıyor Bright. "Bölgeye çok çabuk bir şekilde çok fazla basınç uygular."

KOŞU REÇETESİ: Baskı sizi rahatsız ediyorsa ve daha fazla acıya dayanabilirseniz, ısıtılmış bir atacın ya da çengelli iğnenin ucunu tırnağınızın üzerine delik açacak şekilde bastırın. "Bu oldukça acılı bir öneri," diyor Bright ve kendinizi bir doktorun daha nazik dokunuşuna bırakmanızı öneriyor. Bunu kan henüz sıvı haldeyken, erkenden yapın. Acı azalırsa ve sizi rahatsız etmezse herhangi bir şey yapmanıza gerek yoktur. Her halükarda alttaki cilt iyileşecek ve tırnak ölüp düşecektir. Endişelenmenize gerek yok, tırnağınız bir gün tekrar uzar.

NEDEN KENDİMİ ZORLAMAK ZİHİNSEL OLARAK ÇOK ZOR?

Maalesef milyon dolarlık bu soruya basit bir cevabımız yok. Uzmanlar iki basit şeyi kesin bir şekilde açıklıyor: Beyin, kendinizi isteyerek maruz bırakacağınız acı miktarını kontrol eder ve insan vücudu tabiatı gereği acıyı sevmez.

The Mind-Body Method of Running by Feel kitabının yazarı Fitzgerald, "Beynimiz, hayatımızı sürdürmek için vücudumuzun bağlı olduğu fizyolojik homeostazımız bozulana dek koşmaktan bizi vazgeçirir," diyor. "Beyin aslında gerçek, yüzde 100 bir çaba göstermemize izin vermez," diye açıklıyor Ohio'daki Miami Üniversitesi'nin spor fizyolojisi profesörü Dr. Robert Weinberg ve bir bireyin hedeflerinin, fiziksel olarak kendi isteğiyle gerçekten dayanabileceği noktayla uyuşmayabileceğini ekliyor. "Üç saat altı bir maraton çıkarmak istediğinizi düşünebilirsiniz ancak bunun gerektirdiği zorlu işi yapmak için istekli değilsinizdir," diyor.

KOŞU REÇETESİ: Fitzgerald, "Acı çekmenin antrenmanını yapmalısınız," diyor ve birçok koşucunun hız kazandıran, ciğerlerinizi ve bacaklarınızı yakan türden acıyı değil, genellikle büyük hacimli koşuların olduğu tek tip acıyı çekmeyi kabullendiğini ekliyor. Zihinsel kaslarınızı geliştirmek için en az haftada bir kez intervalleri, tekrarlı tepe koşularını ve tempo koşularını yapmanızı öneriyor. "Rahatsızlık, antrenmanın kesin bir amacı olmalıdır," diyor. Bu acıyı çekmek istemediğinizi mi fark etiniz? Weinberg, sizden çok az daha hızlı olan kişilerle koşarak kendinizi daha ılımlı bir şekilde zorlamanızı öneriyor. Size denk kişilerden gelen baskı, bilinçli olmadan sizi zihinsel olarak daha güçlü ve daha hızlı yapacaktır.

NEDEN YAN TARAFLARIMDA SANCILAR HİSSEDİYORUM?

Genellikle sağ tarafınızda görülen, vücudunuzun orta bölümünü parçalayan o acıyı nefes alışınıza bağlayın ya da daha doğrusu, nefes alma hareketinizi kontrol eden diyaframınıza. Wyrick, "Diyafram, karaciğere sağ tarafından bağlanıyor," diyor. "Koştuğunuzda bağlayan bağ dokular esniyor, bu da diyaframı geriyor ve acıya neden oluyor."

KOŞU REÇETESİ: Derin, tam nefesler alabilmek için yavaşlayın veya yürüyün. Sağ tarafınızı tutup karaciğerinizi desteklemek için sıkmak da acıyı bitirebilir. Başka bir seçenek: Sol ayağınız yere vurduğunda nefesinizi verin, bu diyaframınızın yükselmesini sağlar. Sağ ayağınızdayken nefes alın ve diyaframınız insin, böylece de gerilim azalsın. Son olarak, antrenman yapmaya devam edin. Yan tarafta ortaya çıkan sancılar genellikle yeni başlayanlarda görülür. Wyrick, "Zamanla, bağ dokular bu gerilime uyumlu bir hâle gelir," diyor.

NEDEN BAŞLAMADAN HEMEN ÖNCE TUVALETE GİTMEME RAĞMEN KOŞUNUN ORTASINDA TEKRAR TUVALETE GİTME İHTİYACI HİSSEDİYORUM?

Stanford Medical School'un üroloji bölümünden Doç. Dr. Craig Comiter, çimenlerin arasında boşaltım yapma dürtüsünün birkaç nedenden dolayı görülebileceğini söylüyor. Kalbiniz vücudunuza daha hızlı kan pompaladığından, özellikle koşudan önce bol su içtiyseniz ve koşu esnasında da içiyorsanız böbrekleriniz daha fazla idrar üretir. Ayrıca susuz kalmış da olabilirsiniz ve bu yüzden mesanenizdeki konsantre idrar size tuvalete gitme zorunluluğu hissettirebilir veya koşunun sarsıntısıyla birleşen biraz zayıf bir sfinkter (büzücü kas) yüzünden bir miktar idrar mesaneden sızarak üretrayı uyarabilir. Bu da koşarken bacaklarınızı çaprazlayabilme isteği uyandırır. (Hamilelik de daha fazla tuvalet molasına neden olabilir.)

KOŞU REÇETESİ: Comiter, tuvalet molası vermenizi söylüyor. Bunu çok sık yaşıyorsanız üroloğun ofisinde bir randevu molası verin.

NEDEN KOŞTUKTAN SONRA BİR DÂHİ GİBİ HİSSEDİYORUM?

10K'lık harika bir koşunun belki de en büyük faydası, koşu sonrası bir sınava girmiş olsanız çok yüksek skorlar alabileceğinizin kesin olmasıdır.

"Koşu, tetikte olmaktan sorumlu norepinefrin ve ruh hâlinin düzenlenmesini sağlayan seratonin gibi olumlu nörotransmitterler olan endorfinlerin seviyelerini yükseltir," diyor Fitzgerald. "Ayrıca, koşu beyninizi huzur ve iyi olma hisleriyle ilişkilendirilen 'alfa-dalga' hâline sokar." Birkaç çalışma, ayaklarınızı oynatmanın beyninizin gelişimiyle bir ilişkisi olduğunu belgeledi. Illinois Üniversitesi'nde yürütülen iki çalışma, 30 dakikalık egzersizin yüzde 10'a kadar bilişsel gelişme ya da bir problem veya durumun işlenmesinde daha fazla etkinlik sağladığını gösterdi. Belki de o mükemmel sınav puanı sizden o kadar da uzakta değil.

KOŞU REÇETESİ: Gerçekten sormanız gerekiyorsa belki de bir koşuya çıkmalısınız.

NEDEN BURNUMUN AKIŞI AYAKLARIMDAN DAHA HIZLI?

Bunu empatiye bağlamayın. Egzersize bağlı rinit olarak adlandırılan bir durum olan akan burnun sebebi, büyük olasılıkla artan hava akışıdır. Nefes alma oranınız arttıkça burnunuz aşırı aktif olmaya başlar. Louisville, Kentucky'den bir alerji uzmanı olan Dr. James Sublett, "Soğuk ya da kuru havanın veya her ikisinin de egzersize bağlı astımda gördüğümüze benzer bir şekilde salgıları artırdığı görülüyor," diyor. Akıp duran burnunuzla ilgili farkındalığınız varsa yalnız olmadığınızı bilin. 2006 yılında *Annals of Allergy, Asthma & Immunology* adlı dergide yayımlanan bir çalışmada, egzersiz yapan 164 kişiyle anket yapıldı ve yüzde 40'ının iç mekânlarda, yüzde 56'sının ise dış mekânlarda egzersiz yaparken burnunun aktığı görüldü.

KOŞU REÇETESİ: Akan burnunuz sizin için ciddi bir problemse, antrenmanınızdan sonra, çok önemli sunumunuza kadar akmaya devam ediyorsa Claritine veya Zyrtec gibi bir anti-histamin almayı veya koşu öncesi eczanelerde satılan tuz içerikli burun spreylerinden kullanmayı düşünebilirsiniz. Aksi takdirde ceplerinizi mendillerle doldurun ve sümkürme yönteminizi mükemmel hâle getirin.

SİZE DENK KİŞİLERDEN GELEN BASKI, BİLİNÇLİ OLMADAN SİZİ ZİHİNSEL OLARAK DAHA GÜÇLÜ VE DAHA HIZLI YAPACAKTIR.

7 Koşu İlminin Şartı

RW'den Alex Hutchinson, yıllar boyunca yapılan egzersiz bilimi araştırmalarının özünü alarak koşunuzu geliştirecek etkili bir formül haline getiriyor

BİR *RW* YAZARI OLARAK, elit kızak köpeklerinin harika aerobik kapasitesinden psikolojik özelliklerin antrenman sonrası kas ağrılarını algılama seviyesindeki rolüne kadar, dayanıklılık bilmecesinin bilimin karadeliğiyle buluştuğu her konu denizinde derinlere dalarak yıllarımı geçirdim. İlginç yeni bulgular söz konusu olduğunda, zamanla oluşan kalıplar yerine en son çalışmaya odaklanarak kaybolmak çok kolay. Bu yüzden, kendimi sürekli olarak doğruluğunu onaylarken bulduğum yedi temel mesajı burada sentezledim. Bunlar, yıllar boyunca egzersiz bilimine dalmanın, koşumuzu nasıl geliştirebileceğimize dair bana öğrettikleridir.

1

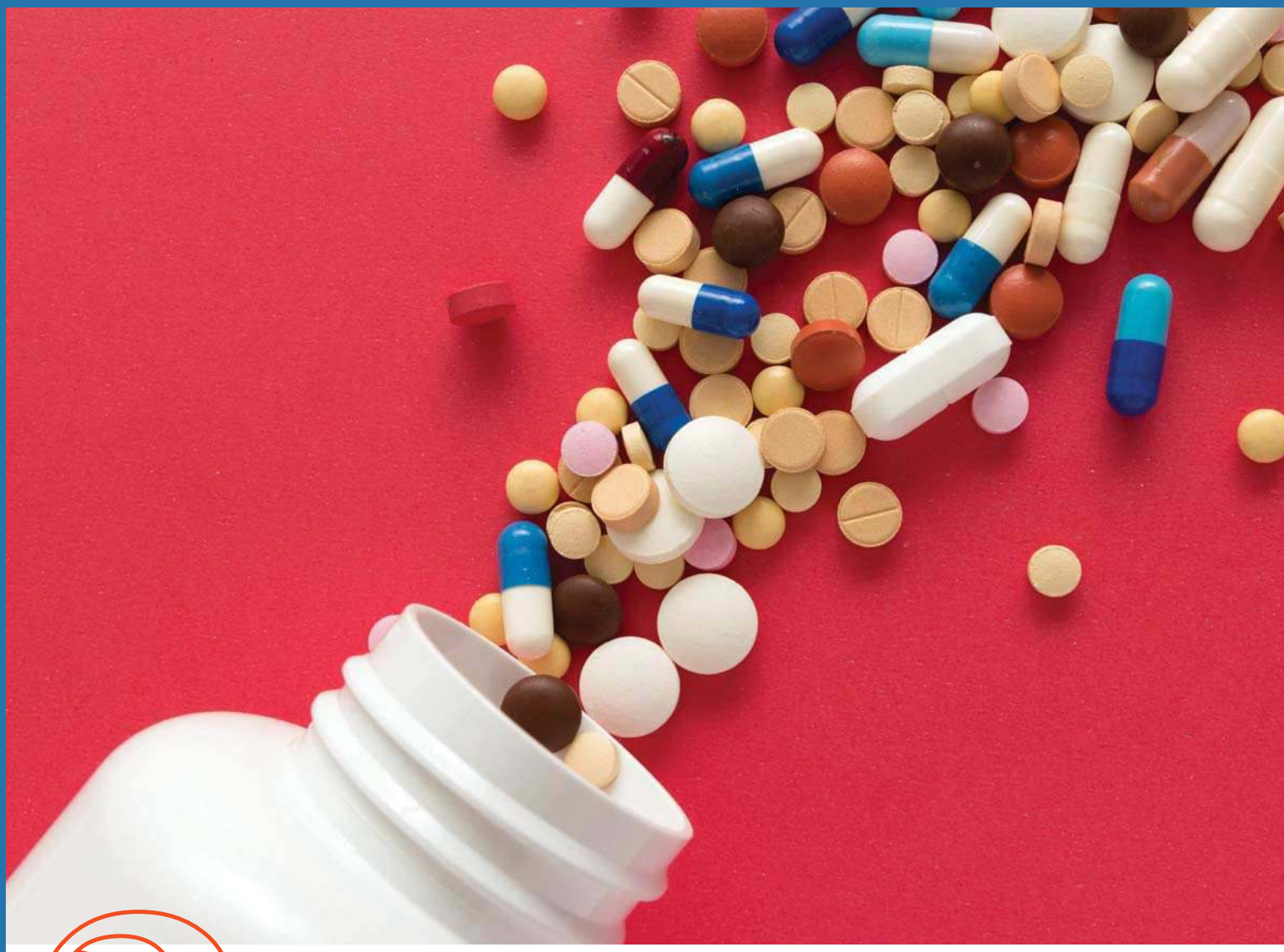
“Makul” miktarlarda koşmak iyidir, bu da genellikle “koştuğunuzdan çok daha fazlası” olarak tanımlanır.

Son yıllarda koşuculardan duyduğum en tutkulu tartışmalar, yeni araştırmalar ışığında ve birkaç yıl önceki maraton etkinliklerindeki bazı trajik ölümlerden sonra medyayı çalkalayan “çok fazla koşmak sizi öldürür” hikâyelerinin artışına cevap olarak sürdürüldü. Bir koşucu ve koşu yazarı olarak, benim önyargılarım ortada. Ancak hiçbir şey için olmasa da kendi ilgimden ötürü ve yaşam süremi düşünerek bilimsel kanıtları olabildiğince açıkça değerlendirmeye çalıştım. Kalp sağlığı ve koşuyla ilgili tartışmalar çoğunlukla ne kadarın “çok fazla” olduğu üzerinde yoğunlaşıyor. Örneğin günde sekiz saat koşmanın günde bir saat koşmaya kıyasla sağlıkla ilgili ek faydalar sunmayacağı ve sizi daha sağlıksız yapabileceği adil bir şekilde açıkça görünüyor.

Ancak bazı araştırmalar, örneğin haftada 32 km gibi nispeten makul miktarlarda koşmanın da olumsuz yanları olduğunu iddia ediyor. İddialar ve karşıt iddialar arasında çıkmaza girmeden, haftada beş gün yapacağınız 20-30 dakikalık hafif koşuyla da koşunun sağlıkla ilgili birçok faydasından yararlanabileceğinizi düşünüyorum. Günde bir saate yakın koşuya ek olarak yoğun interval egzersizler yaptığınız sert bir programın, uzun vadede ekstra fayda sağlayacağından kuşkuluyum. Bunun da ötesinde, keyif aldığınız için koşuyorsunuz. Ancak yine de diğer türlü de erken bir ölüme doğru koşmadığınız kesin.

Koşuyla ilgili diğer sözde tehlikeler, fazla dolduruşa gelinerek öne sürülüyor. Koşucuların, koşmayanlara kıyasla dizlerinde kireçlenme yaşama ihtimallerinin daha düşük olduğunu gösteren araştırmalar hakkında ne kadar sıklıkla yazsam da, insanların buna inanmamalarını kabullendim. Bu sorun değil ancak kimsenin eklemlerinizi korumak için koşmaktan sizi korkutmasına izin vermeyin. Makul miktarlarda koşmanın tiroidinizi mahvedeceği veya sizi şişmanlatacağı fikri gibi aptalca, sözde bilimsel iddialara ise hiç girmiyorum.

Kısacası, birçok araştırma, koşunun (ve daha genel olarak dayanıklılık egzersizlerinin) glokomdan Alzheimer’a kadar birçok hastalığın riskini veya ağırlığını azaltmaya yardımcı olduğunu gösteriyor. Ayrıca ne kadar koşarsanız o kadar kârlı çıkacaksınız. Koşmak daha iyi hissetmenizi de sağlayacaktır. Bu yüzden koşmaya devam edin ve söylenenlere aldırış etmeyin.



Şişeyle satılıyorsa, büyük olasılıkla sizi daha hızlı veya daha sağlıklı yapmayacak.

Seneler boyunca birçok hap kullandım. Üniversitedeyken multivitaminler, antioksidanlar ve arada bir aldığım ekinezyanın yanı sıra patika koşusu antrenörümüz tarafından bize verilen Matol adında tadı iğrenç bir bitkisel karışımı her gece içtim. Daha sonra, koşucu dizi sorunuyla mücadele ederken glukozamin ve kondroitin takviyelerine küçük bir servet harcadım. İşe yaradılar mı? Ne zaman soğuk algınlığı geçirsem iyileştim. Dizim de iyileşti. Çoğu durumda bu sonucu elde edersiniz ve takviye gıdaların milyarlarca liralık bir endüstri olmasının nedeni de budur. Ancak kanıtlar farklı bir hikâye anlatıyor. *RW* için egzersiz bilimi üzerine yazılar yazmaya başladığımda en büyük ilgi alanım, en yeni ve en harika performans artırıcı takviyelerdi. Ancak zaman geçtikçe, yeni trend olan takviyelerin küçük araştırmalarda verdiği cesaretlendirici sonuçların büyük araştırmalarla asla desteklenmediğini gördüm. Ayrıca C vitamini gibi antioksidanların da dâhil olduğu birçok takviyenin de antrenmandan gelen fitness kazançlarını engellemek gibi negatif etkilere sahip olduğunu ileri süren veriler görmeye başladım. Bazı istisnalar var: Kafein işe yarıyor, pancar suyu da işe yarar gibi görünüyor ve belki beta alanin ve sodyum bikarbonat da. Ekvatordan çok uzak yaşayanlar için kış aylarında D vitamini hapları kullanmak da mantıklı olabilir. Ancak genel olarak araştırmalar, mikrobesinlerin, işlenmemiş yiyeceklerde bulunduklarında sağlık açısından sundukları faydaları, hap formunda nadiren barındırdığını gösteriyor. Balık yemenin balık yağı hapı almaktan, nitrat zengini pancarın ise nitrat haplarından daha iyi olması çok basit bir gerçektir. Bir diğer olumsuz yanı ise, licensing effect (yetki etkisi) üzerine yapılan araştırmalar, sadece bir hap almanın dahi kasıtlı sağlıklı davranış formlarını izleme ihtimalinizi düşüreceğini öne sürüyor. Yeterli meyve ve sebze yememeye karşı bir garanti olarak multivitamin alabilirsiniz ancak bunu yaparak öğle yemeği paketinize elma ve havuç eklemekle uğraşmamak için kendinize izin vermiş olursunuz. Benim görüşüme göre en iyi yaklaşım, bu koltuk değneklerinden kurtulmaktır. Hızlı koşmak için haplara ihtiyacınız yok; zaten çoğunlukla işe yarıyor gibi görünmüyorlar. Bunun yerine iyi beslenmeye, yeteri kadar uyumaya, akıllıca antrenman yapmaya, gün içinde aktif olmaya ve dışarı çıkmaya odaklanın.

antrenman yükünü ve diğer parametreleri izleme yeteneğimizin genellikle hafife alındığını düşünüyorum.

Karşılaştığım en ilginç çalışmalardan biri, 2015 yılında yapılan 56 çalışmanın bir meta analiziydi. Bu meta analizde sübjektif ölçütlerin (yalnızca "Nasıl hissediyorsun?" diye sormanın), objektif ölçütlere (hormon seviyeleri, enflamasyon ve kas hasarı işaretleri, bağışıklık fonksiyonları vs.) oranla antrenman yükündeki değişiklikleri daha hassas bir şekilde tespit edebildiği görüldü.

Ayrıca koşu antrenörü Steve Magness'in, GPS'le koşmanın "algı ve eylem arasındaki bağı gevşettiği" yönünde yazdığı yazının haklı bir yanı olduğunu düşünüyorum. Nasıl hissettiğinize göre hızlanmak veya yavaşlamak yerine, hislerinizin kusursuz olmayan bir tahminini size sunan bir cihazdan gelen bildirimleri dikkate alıyorsunuz. Bunu yeteri kadar yaparsanız, eninde sonunda hislerinizdeki normal bir koşu ile harika bir koşu arasında sınır olabilecek ince farkları daha zor tespit etmeye başlayabilirsiniz. Bu, hızla gelişen teknoloji korkusuyla cihazlarınızı yok etmeniz yönünde bir tartışma değil. GPS cihazınız, bilmediğiniz bir güzergâhta yalnız başınıza yaptığınız uzun bir tempo koşusu gibi durumlarda harika bir antrenmana yardımcı unsur olabilir. Ayrıca lüks saatler ve fitness takip cihazlarıyla toplanan verileri incelemek oldukça eğlenceli olabilir. Ancak yeri geldiğinde doğru bir şekilde yorumlayabilmek için kendi vücudunuzdaki sinyalleri izlemeye de yeteri kadar zaman ayırdığınızdan emin olmanız gerekiyor.

3

Koşularınızı takip etmek ve yönlendirmek için en iyi teknoloji, kulaklarınızın arasındaki cihazdır.

Her koşucu gibi ben de teknolojik cihazları çok seviyorum. GPS saatlerin VO2 max ölçüm yeteneklerine güvenmesem de antrenmanı yönlendirme veya yorgunluğu izleme amaçlarıyla kalp atım hızı değişkenliği gibi verileri kullanmak hakkında çok fazla yazı yazdım. Ancak işin gerçeği, teknoloji son beş yılda oldukça gelişse de kullanışlı içgörüler sunacağına dair inancım azaldı. Teknolojinin ve ilişkili verilerin kullanışsız olduğunu düşündüğümden de değil. Daha çok, doğuştan gelen hızı, yorgunluğu,

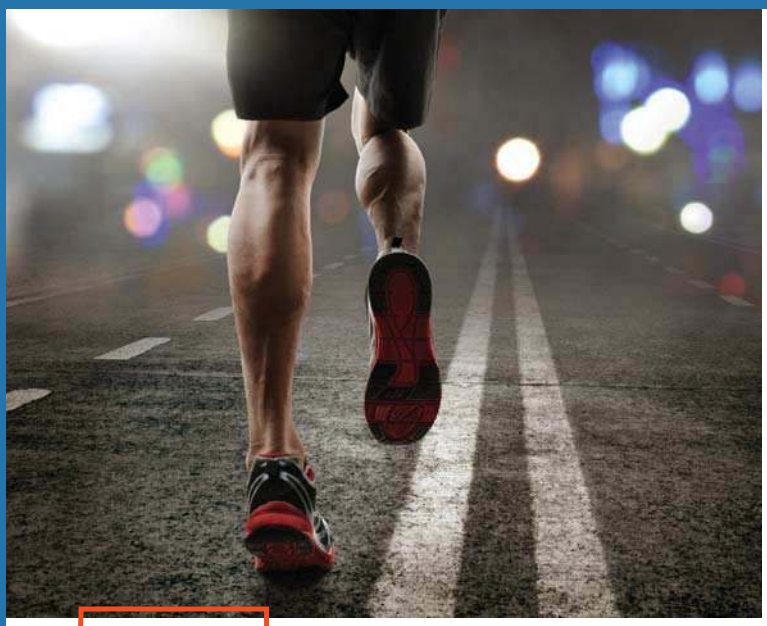
4

Büyük ihtimalle çok fazlasını çok erken yaptığınız için sakatlandınız.

Koşucular çok sık sakatlanabildiğinden koşu sakatlıkları hakkında çok fazla araştırma yaptım. Diz ağrıları zayıf bir kalçadan mı kaynaklanıyor? Stres kırıklarının haberini veren altı temel uyarı işareti nedir? Erkekler ve kadınlar aynı koşu sakatlıklarını mı geçiriyor? Gerçekten de, sakatlık riskinizi etkileyebilecek olan, hemen göze çarpmayan birçok etken var. Ancak sakatlık araştırmacılarıyla yeterince zaman geçirirseniz size aşırı kullanımın –çok fazla, çok erken- genellikle sakatlıkların sebebi olduğunu söyleyeceklerdir. Calgary Üniversitesi biyomekanik uzmanı ve koşu gurusu Benno Nigg'den duyduğum bir tahmine göre, koşu sakatlıklarının yüzde 80'inden "çok fazla, çok erken" faktörü sorumludur.

Bu noktada ince ayrıntılar var. Bir çalışma serisi, problem çok fazla çalışmadan kaynaklanmak zorunda olmadığından, "aşırı kullanım" teriminin yanlış yönlendirdiğini öne sürüyor. Önceki haftalar çok az çalıştığınız için normalde altından kalkabileceğiniz yük, altından kalkamayacağınız bir hâle gelmiş olabilir. Bu araştırmacılar, "antrenman yükü hatası" teriminin daha iyi bir ifade olduğunu belirtiyorlar. Bu, duyduğunuz sakatlık önleme ve tedavi etme seçeneklerinin işe yaramayacağı anlamına gelmiyor. Aslında, bazı durumlar için sakatlıklarda "bozuk televizyon" yaklaşımını savundum. Bazen değişiklik yaratabilmek için üzerine gidip vurmaya değer. Ancak genellikle, henüz başlayan acıları antrenman yükü hatalarına bağlarsanız ve daha fazla ısınma egzersiziyle antrenmana devam edebileceğinizi düşünmek yerine biraz ağırdan alırsanız kendinize bir iyilik yapmış olursunuz. İnanıyorum ki yakın zamanda yapılan çalışmanın da bir cihaz tarafından iletilen bariz bir tavsiyenin bile koşu sakatlıklarını azaltabileceğini göstermesinin nedeni budur. Suçlunun ne olduğunu biliyoruz, sadece bazen bir hatırlatmaya ihtiyacımız var.

HIZLI KOŞMAK İÇİN HAPLARA İHTİYACINIZ YOK; ZATEN ÇOĞUNLUKLA İŞE YARIYOR GİBİ GÖRÜNMÜYORLAR.



5 Büyülü antrenman, ayakkabı veya süper besin, son zamanlarda ihmal ettiğiniz veya hiç denemediğinizdir.

Çift veya tek sayıda mı interval yapmalı, sabah mı yoksa akşam mı koşmalı, klasik 20 x 400 metre antrenmanının büyülü güçleri var mı ve bunlar gibi farklı antrenmanların detaylarına dalmaya bayılırım. Her antrenman seansının farklı bir cazibesi, yararı ve korkutucu yanları var ve olay da bu. Koşu kariyerim boyunca harika antrenörlerle çalışacak kadar şanslıydım, her birinin farklı bir bakış açısı ve yaklaşımı vardı. Her antrenör değiştirdiğimde başlangıçta zorlandım. Ardından sonunda kendimi geliştirdim ve yeni antrenörün sunduğu "eksik parçanın" -tam bir toparlanma içeren uzun, zorlu intervaller, 16 km aşamalı koşular veya hızlı yürüyüşle dinlendiğiniz cruise intervalleri- beni daha iyi bir koşucu yaptığına ikna oldum. Bu, bir bakıma doğru. Ancak geriye dönüp baktığımda bunun, antrenmana özgü fizyolojik karakteristiklerden değil, benim için yeni bir uyarıcı olmasından kaynaklandığını düşünüyorum. Yeniliğin faydalarını fazla övmek istemem. Koşu, kendi özünde basit bir spor ve esas itibariyle sadece çaba göstermenizi gerektiriyor. Tarihteki en iyi koşuculardan bazılarının, sıkıcı bir şekilde basit ve tekrarlayan antrenman planları vardı.

Yine de özellikle uzun yıllardır koşuyorsanız kendinizi zihinsel ve fiziksel olarak zorlama fikrinin bir değeri var. Her antrenman diğerlerine göre ince farklılıkları olan fizyolojik etkilere sahip ve aynı şeyi uzun bir süre yaptığınızda bu etkilerin azalan getiri kanununa uyma eğilimleri vardır.

Bana kalırsa bu yenilik prensibi, yalnızca antrenman tercihinizden çok daha geniş bir alan için geçerlidir. Buna dair kanıt da var. Örneğin, günlük olarak farklı koşu ayakkabıları arasında geçiş yapmak daha düşük sakatlık riskiyle ilişkilendiriliyor. Muhtemelen bu, aynı ayakkabılarla hep aynı gerilimi hissetmek yerine farklı ayakkabılarla biraz daha farklı bir gerilim hissediyor olmanızdan kaynaklanıyor. Yiyecek konusunda da çok çeşitli bir beslenme düzeninin sunduğu genel ödüllerin yanında tek bir süper besinin faydaları sönük kalıyor. Kısacası, karıştırın.

6 Büyük olasılıkla daha iyi koşabilirsiniz; daha çok koşmakla işe başlayın.

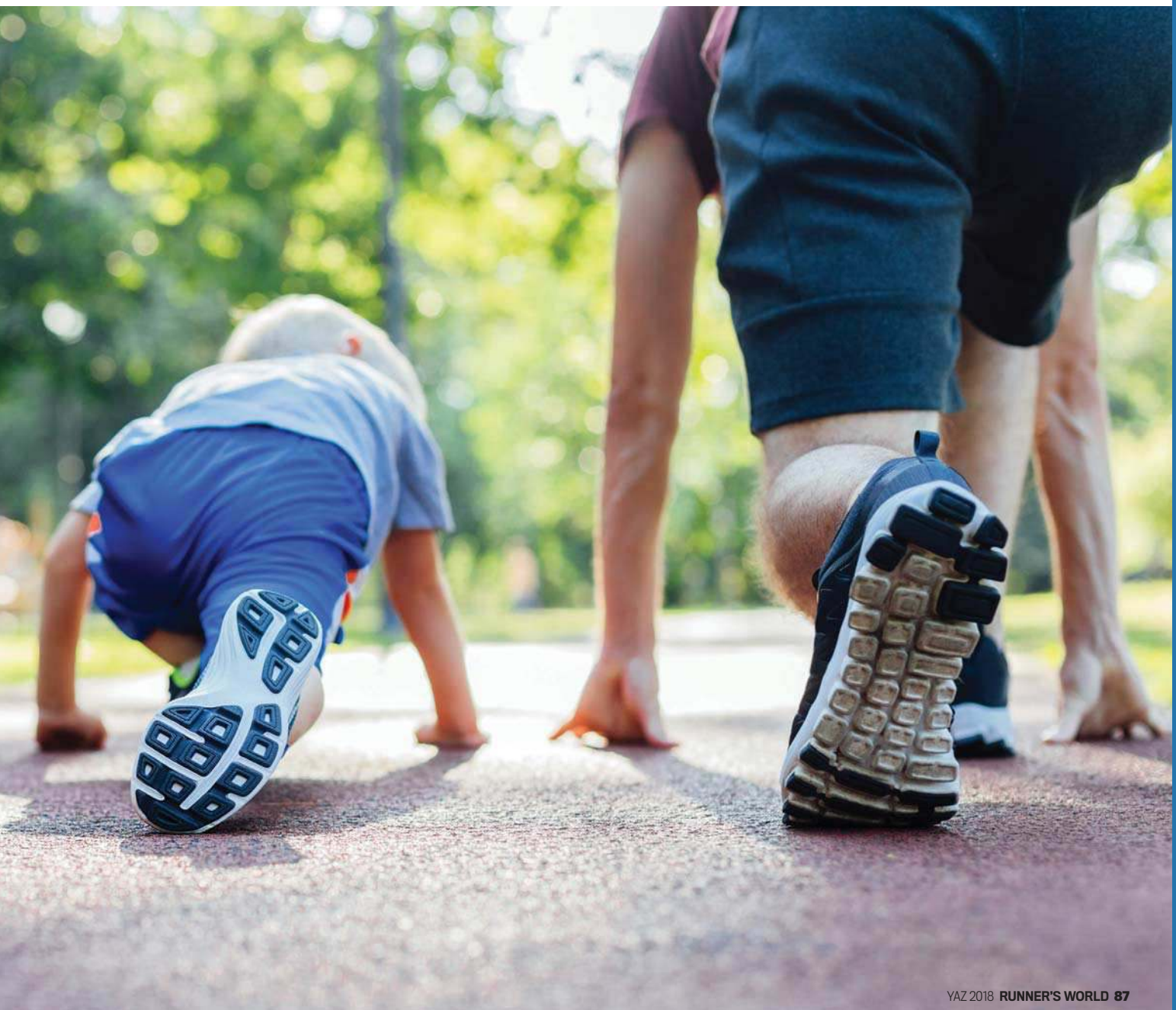
Çok uzun olmayan bir zaman önce, "ideal" koşu formundan veya "uygun" koşu ayakkabılarından her bahsedildiğinde sosyal medyada yaygaraların koptuğu bir dönem vardı. Bu yaygaralar eski parlaklığını bir şekilde kaybetmiş olsa da koşu biliminin bu tartışmalar sonrasında daha iyi bir yere geldiğini düşünüyorum. Daha önce kanıksanan birçok varsayımı test ettik ve koşu dünyası eskisinden daha farklı görünüyor. Kişisel olarak ben, 10 yıl önce giydiklerime kıyasla en azından bazı zamanlar daha hafif ayakkabılar giyiyorum. Bununla birlikte, o yıllarda ortaya çıkan dogmalardan bazılarının kaybolmasına üzülmedim. En büyük hayal kırıklıklarımdan biri, her şekil, boyut ve hızdan koşucuların, hangi bağlamda olursa olsun dakikada 180 adımlık bir tempo tutturmasına dair yaygın inanıştı. Artık bu iddiayı da önceki kadar sık duymuyorum, benzer şekilde ayağın vuruşu ve minimalist ayakkabılarla ilgili tartışmaların tonu da daha az dogmatik oldu.

Koşu formu gerçekten fark eder mi? Kesinlikle. Çıplak gözle düşündüğümüz kadar kolay tespit edilmese de etkili olan ve etkili olmayan koşu tarzları arasında fark var. Görüşüme göre bu güvenilir bir şekilde kanıtlanmamış olsa da, nispeten basit yürüyüş egzersizlerinin ve düzenlemelerin uzun adımlarınızı daha etkili ve vücudunuz için daha rahat bir hâle getirmesi muhtemeldir. Ancak işin gerçeği, koşu formunda büyük verimsizlikler bulan çalışmaların çoğu, görece deneyimsiz koşucularla yapılmış. Bu verimsizliği iyileştirmeye giden en iyi yol ise basit: Daha çok koşun. Yani, roketinizin motorunu kurmadan koltukların döşemesini ayarlamaya çalışmayın.

RW YAZARI ALEX HUTCHINSON ESKİ BİR ELİT KOŞUCU VE EGZERSİZ BİLİMİNDE UZMANLAŞARAK ÖDÜLLÜ BİR GAZETECİ OLAN FİZİK UZMANI. ENDURE: MIND, BODY, AND THE CURIOUSLY ELASTIC LIMITS OF HUMAN PERFORMANCE (WILLIAM MORROW) ADINDAKİ KİTABI DA YENİ ÇIKTI.

7 Düşündüğünüzden çok daha fazlasını yapabilirsiniz ancak oraya ulaşmak zaman alacaktır.

Tekrar tekrar üzerinde durduğum bir konu ise dayanıklılığın sınırlarını belirlerken beynin oynadığı roldür. VO2 max ve laktat sınırı gibi şeylere merak duyarak buna başladım ancak gördüğüm en ilginç çalışmalar, neden görünüşte aynı fizyolojiye sahip iki insandan birinin daima zaferi elde ettiğini araştıranlardı. Aslında bu, yeni kitabımda da incelediğim bir konu (solda) ve benim için neredeyse 10 yıldır saplantılı olduğum bir ilgi alanı oldu. Bir zamanlar acayip bir fikir gibi görünen motivasyon ve kendine inanmanın performans üzerinde ölçülebilir bir etkisinin olması, artık bana daha açık görünüyor. Ancak bu, istediğinizde kapatıp açabileceğiniz bir düğme değil. Zihinsel sınırlarınızı zorlamak, fiziksel sınırlarınızda olduğu kadar zahmetli bir süreç. Alıntılamak istediğim bir özlü söze göre, çoğu insan kısa vadede başarabileceklerini abartırken (5K koşucularında görülen tüm sakatlıklar da bundan kaynaklanıyor) uzun vadede başarabileceklerini küçümsüyor. Bu yüzden son tavsiyem, tutkulu hedefler koymaya, bu hedeflere giden yoldaki mantıklı, orta seviyeden adımları belirlemeye ve getirisi ne olursa olsun bu orta seviye hedeflere ulaşmak için çabalamaktan keyif almaya devam edin. RW



8 BİN KİŞİ OMURİLİK FELÇLİLERİ İÇİN KOŞTU

Omurilik felcinin tedavisi için yapılan araştırmalara fon sağlamak ve bu konuda farkındalık yaratmak amacıyla düzenlenen Wings For Life World Run'ın Türkiye ayağı, 8 bin kişinin katılımıyla İzmir'de tamamlandı. Dünyanın farklı noktalarındaki 12 ülkede aynı anda gerçekleşen koşuda, aralarında Red Bull sporcuları Kenan Sofuoğlu, Toprak Razgatlıoğlu ve Ahmet Arslan, ünlü sanatçı Mirkelam, ünlü fotoğrafçı Nihat Odabaşı, ünlü oyuncular Pelin Akil, Anıl Altan, Müjde Uzman ve Ayşe Tolga gibi isimlerin de bulunduğu binlerce kişi hep beraber aynı amaç için koştu. Koşu, İzmir Büyükşehir Belediyesi'nin destekleri ve Ford Otosan'ın ana sponsorluğunda düzenlendi. Wings For Life World Run'ın Türkiye ayağında erkeklerde Murat Kaya 62.01 km ile ilk sırayı aldı. Kadınlarda ise Olesya Nurgalieva, 53.61'lik derecesiyle birinciliği elde etti. Nurgalieva, dünya genelinde kadınlar kategorisinde üçüncülüğün sahibi oldu.

Omurilik felcinin tedavisi için yapılan araştırmalara fon sağlamak ve bu konuda farkındalık yaratmak amacıyla dünyanın dört bir yanında 12 farklı noktada koşulan Wings For Life World Run'ın Türkiye ayağı, İzmir Büyükşehir Belediyesi'nin destekleri ve Ford Otosan'ın ana sponsorluğunda 6 Mayıs Pazar günü İzmir'de gerçekleşti. 8 bin kişinin katılımıyla gerçekleşen etkinlik, İzmir Kültürpark Lozan Kapısı'ndan start aldı. Birbirinden keyifli görüntülere sahne olan ve dünyanın en büyük yardım koşularından biri olan Wings For Life World Run'a, 12 ülkede 100 bini aşkın kişi katıldı. İzmir halkının da yoğun ilgi gösterdiği etkinlik tam bir festival havasında geçti.

Koşuda, İzmir Büyükşehir Belediye Başkanı Aziz Kocaoğlu, Türkiye Omurilik Felçlileri Derneği (TOFD) Genel Başkanı Ramazan Baş, Red Bull sporcuları Kenan Sofuoğlu, Toprak Razgatlıoğlu ve Ahmet Arslan, ünlü sanatçı Mirkelam, ünlü fotoğrafçı Nihat Odabaşı, ünlü oyuncular Pelin Akil, Anıl Altan, Müjde Uzman ve Ayşe Tolga, start çizgisinde yerini alan isimler arasındaydı.

Erkeklerde Murat Kaya, kadınlarda Nurgalieva kazandı

Wings for Life World Run İzmir'in 2018 erkekler şampiyonu Murat Kaya oldu. Kaya, 4 saati aşkın sürede 62.01 km'yi geride bıraktı. Bu derece Kaya'ya ülke birinciliğini ve dünya 15'inciliğini getirdi.

Yarış sonunda konuşan Murat Kaya, "Burada tek rakibiniz kendinizsiniz. Bir hedef koyuyorsunuz ve onu başarmaya çalışıyorsunuz. Yani kendinizle mücadele ediyorsunuz. Hedefim 70 km'yi görmekti ama olmadı. Umarım seneye gerçekleşir," ifadesini kullandı.

Kadınlarda ise Yakalama Aracı'na en son yakalanan kadın sporcu, Olesya Nurgalieva oldu. 53.61 km'lik derecesiyle zafere ulaşan Nurgalieva, dünya sıralamasında da kadınlar kategorisinde üçüncü sırada yer aldı.

12 ülkede eş zamanlı gerçekleştirilen Wings For Life World Run'da erkeklerde küresel birinciliği ise geçen sene olduğu gibi bir kez daha tekerlekli sandalye ile yarışan İsveçli Aron Anderson elde etti. Kadınlarda da Münih kentindeki koşuda Portekizli Vera Nunes 53.78 ile en uzun mesafeyi kat eden sporcu unvanını aldı.

Ford Kuga Yakalama Aracı'nın direksiyonuna ise Castrol Ford Team Türkiye'nin şampiyon ralli pilotu Murat Bostancı oturdu. Bostancı, start verildikten 30 dakika sonra 15 km/s hızla yarışçıları takip etmeye başladı. Yakalama Aracı'nın geçtiği koşucular yarışmadan elendi.

İzmir Büyükşehir Belediye Başkanı Aziz Kocaoğlu:

Dünyada omurilik felci nedeniyle yatağa ve tekerlekli sandalyeye bağımlı yaşayan ve büyük bir umutla bu hastalığın tedavisindeki gelişmeleri bekleyen milyonlarca insan var. Biz Wings for Life World Run'ı, onlar için umut ışığı olarak görüyoruz. Bu yarıştan elde edilen gelirle sürdürülen bilimsel araştırmaların omurilik felcine karşı çözüm olacağına inanıyoruz. İyilik-sever binlerce İzmirli ile birlikte işte bu sebeple buradayız. Dünyanın en önemli yardım organizasyonlarından birine destek olmaktan dolayı çok mutluyuz. Bu koşu, İzmir gibi yaşayan ve yaşanılacak bir şehre çok yakışıyor. Umarım kentimizden topladığımız bağışlarla bir derde derman oluruz. Bağışlarıyla bu organizasyona destek veren tüm hemşehrilerime teşekkür ediyorum. Kendileriyle gurur duyduğumu da bilmelerini isterim.

Türkiye Omurilik Felçlileri Derneği (TOFD) Genel Başkanı Ramazan Baş:

Dünya genelinde milyonlarca kişi kök hücre çalışmalarında gelişme olmasını bekliyor. Ülkemizde de 200 bin omurilik felçlisi var. Bu sayıya her yıl binlerce kişi ekleniyor. Ne yazık ki tekerlekli sandalyeye mahkum oluyorlar. Toplumsal yaşama katılabilmek için Wings For Life World Run'ın çok önemli olduğunu düşünüyorum. Sponsorluk desteğiyle yanımızda olan herkese de teşekkürlerimizi iletiyorum.

Red Bull sporcusu Kenan Sofuoğlu:

Bugün binlerce kişi burada aynı amaç için toplandı. Wings For Life World Run benim de yıllardır içinde bulunduğum bir organizasyon. Katılan herkese destekleri için bir kez de ben teşekkür ederim.

Yakalama aracını kullanan Ralli Şampiyonu Murat Bostancı:

"Yakalama aracını kullanır mısın?" diye sorduklarında çok heyecanlandım. En önemlisi de böylesine önemli bir amaca hizmet eden bir organizasyonda yer almaktı. Bugün yaptığım sürüş, normalde rallide yaptığımdan çok daha farklı. Yarışlarda hızlı olmaya çalışırken, burada çok daha yavaş bir şekilde araba kullandım. Sabır testi gibiydi ama güzel bir tecrübeydi. Organizasyonun en anlamlı tarafı tabii ki omurilik felci tedavilerine kaynak yaratıyor olması. Böyle güzel bir amaca hizmet eden koşunun içinde bulunmak ise çok ayrı bir mutluluk.

Özgür Yücetürk: "3 yıldır Wings For Life World Run'ın ana sponsoru olmaktan gurur duyuyoruz."

Ford Otosan Pazarlama, Satış ve Satış Sonrasından Sorumlu Genel Müdür Yardımcısı Özgür Yücetürk de böyle anlamlı bir organizasyonu desteklemekten mutluluk duyduklarını belirterek, sözlerini şöyle tamamladı:

"Ford Otosan olarak, hem kurumsal çalışmalarımız hem de çalışanlarımızın gönüllü katılımı ile eğitim, sağlık, kültür-sanat ve spor gibi birçok alanda çalışmalar yapmayı sürdürüyoruz. Wings for Life World Run'a bu sene Ford Team olarak Türkiye'deki en kalabalık, dünyadaki ise 3. büyük ekiple katılarak bu anlamlı organizasyona olan desteğimizi büyüttük. Aynı zamanda da Ford Team'in dünyada en fazla bağış toplayan ikinci takım olması göğsümüzü kabarttı. 135 gönüllü Ford Otosan çalışanımızın yer aldığı ekibimize tedarikçilerimiz de katıldı ve hep birlikte bir takım ruhu oluşturarak aynı amaç uğruna koştuk. Kazananları ise her yıl olduğu gibi yine Ford Kuga 'Yakalama Aracı' ile belirledik. Dünyada ilk ve tek olan konsepti ile bu değerli organizasyonun 3 yıldır ana sponsoru olmaktan gurur duyuyoruz."

TÜRKİYE'NİN İLK VE TEK 100 MİL YARIŞINA HAZIR MISINIZ?

Tuz Gölü'nün sonsuz beyazlığında, 27-29 Temmuz 2018 tarihleri arasında 10K Tuz Gölü Koşusu, 21K Tuz Gölü Yarı Maratonu, 42K Tuz Gölü Maratonu, 80K Tuz Gölü Ultra Trail ve Tuz Gölü 100 mil olmak üzere 5 kategoride gerçekleşecek olan Garmin Runfire Salt Lake Ultra Trail, spor tutkunlarının sınırlarını zorlayacak ve tüm katılımcılara unutulmaz bir deneyim sunacak.

27 Temmuz 2018 tarihinde ülkemizde düzenlenen en sıra dışı yarışlardan biri tekrarlanıyor. Garmin Runfire Salt Lake Ultra Trail, Tuz Gölü'nün sonsuz beyazlığında, 5 farklı kategorisiyle her seviyede sporcu için unutulmaz bir deneyim vadediyor.

Türkiye'den ve dünyanın dört bir yanından sporcuyu kucaklayan etkinlik, kurumuş Tuz Gölü üzerinde koşulan parkurlarıyla tüm koşu yarışları arasında ayrı bir yere ve öneme sahip.

Tuz Gölü, deniz seviyesinden yaklaşık olarak 905 metre yüksekte bulunuyor ve Türkiye'nin ikinci en büyük gölü konumunda. Yaklaşık alanı 1.500 km^2 olan Tuz Gölü, yıl boyunca farklı mevsim özelliklerine bağlı olarak zemin yapısını sıkça değiştiriyor. Yaz aylarında büyük bir kısmı kuruyan göl, kış aylarında 1-2 metre derinliğe ulaşıyor. Yarış süresince de, parkurun bazı kısımlarının oldukça yumuşak zemine sahip olacağı tahmin ediliyor. Garmin, Kapadokya'nın uluslararası platformlarda bir çok ödüle sahip oteli Argos in Cappodacia, Under Armour, Damla Su ve Argos'un desteği ile 5 kategoride gerçekleşecek olan Garmin Runfire Salt Lake Ultra Trail, farklı br yarış deneyimi isteyenler için eşsiz bir fırsat.

KURUMUŞ TUZ GÖLÜ ÜZERİNDE GERÇEKLEŞTİRİLECEK 10K TUZ GÖLÜ KOŞUSU, 21K YARI MARATON, 42K MARATON, 80K ULTRA TRAIL VE 100 MİL KATEGORİLERİ, SPORSEVERLERİN SINIRLARINI ZORLAYACAK.

UNDER ARMOUR GECE KOŞULARI 23 HAZİRAN

● Gece koşusu deneyimine hazır mısınız? Yılın farklı zamanlarında Belgrad Ormanı Neşet Suyu parkurunda gerçekleştirilen Under Armour Gece Koşuları, sporla eğlenceyi bir arada sunuyor. 6K ve 12K olmak üzere iki parkurda gerçekleştirilen etkinlik yine unutulmaz olacak!

MOONLIGHT CAPPADOCIA 29 HAZİRAN

● Kapadokya'nın büyüleyici vadilerini ay ışığı altında keşfetmeye, doğanın ve tarihin mucizelerine tanık olmaya ne dersiniz? Argos Kültür Sanat ve Uzunetap işbirliğiyle ilk kez 2015'te düzenlenmeye başlayan etkinlik, bir yürüyüşün çok ötesinde, unutulmaz bir deneyim. Her ayın dolunay gecesinde peribacalarının arasından geçilerek yapılan yürüyüş, Kolonlu Kilise'de şarap eşliğinde verilen bir mini konser molası da sunuyor.

OLYMPUS MARATONU 23 HAZİRAN

● Yunan tanrılarının evi Olimpos'ta gerçekleştirilen bir dağ koşusu olan Olympus Maratonu'nun parkuru, Antik Yunan'da Zeus'u onurlandırmak için izlenilen yolu takip ediyor. 2.800 metre yükseklikteki kutsal şehir Dion'un kalıntılarından başlayan yarış, 44K uzunluğunda. Tanrıların Dağı'nda koşan sporcular için hiç şüphesiz eşi benzeri olmayan bir tecrübe olacak.

SKY ERCİYES KAYSERİ 07 TEMMUZ

● Dünyada kaç kişi bir volkanda koşmuştur? Bu sene üçüncüsü düzenlenecek olan Erciyes Ultra Sky Trail sayesinde, bu insanlardan biri siz olabilirsiniz. Koşucular 60, 25 veya 10K koşularına katılabildikleri gibi, VK (Vertical Kilometer – Dikey Kilometre) de koşabilecekler. 2.336 metre irtifada başlayıp 1.000 metre tırmanış şeklinde devam eden 4.5km'lik dikey kilometre koşusu, Avrupa'nın en yüksek irtifalı VK koşusu.

ORDU ULTRA MARATONU 13 TEMMUZ

● Yılkı atlarının diyarında, Perşembe Yaylası'nda koşulacak maraton, 50K mesafede 1.300m tırmanış içeriyor. Maratonda menderes, orman, köy, oba, dere ve şelale geçişleri ile tepe tırmanışları gibi birçok zorlu parkur bulunuyor.

REEBOK MUD RACE ISTANBUL 5K 22 TEMMUZ

● "Yağmur çamur dinlemem koşarım" diyorsanız, bu yarış tam size göre! Kazanma hırsını değil mücadeleyi tetikleyen Reebok Mud Race, çamur, su ve engeller ile diğer koşulardan daha eğlenceli bir gün vadediyor. "Bata Çıka" yarışı bitiren herkesin kazandığını, en hızlı 3 erkek ve kadının kürsüye çıktığını da hatırlatalım!

Reebok Mud Race Istanbul, kazanma hırsının değil, mücadele ve eğlencenin ortaya çıktığı bir yarış.

RUNFIRE SALT LAKE 27-29 TEMMUZ

● Türkiye'nin ilk ve tek 100 mil yarışına hazır mısınız? Kurumuş Tuz Gölü'nün sonsuz beyazlığı, koşuseverlere benzersiz bir macera sunuyor. Her seviyede sporcu için unutulmaz bir deneyim vadeden yarış, 10K Tuz Gölü Koşusu, 21K Yarı Maraton, 42K Maraton, 80K Ultra Trail ve 100 Mil olmak üzere 5 farklı kategori sunuyor.

ARTVİN ULTRA MARATONU 03-05 AĞUSTOS

● Türkiye'de UNESCO tarafından koruma altına alınmış olan bir biyosfer rezerv alanı olduğunu biliyor muydunuz? Yarış parkurlarının bulunduğu Macahel Vadisi-Karçal Dağı âdeta bir yeryüzü cenneti. Dünyanın sayılı ultra maraton organizasyonlarından biri olmayı hak eden yarış, tüm gücünü Artvin'in görkemli ve bir o kadar zor doğasından alıyor. Katılmak isteyenlere Gölden Göle 22K, Ekolojik Ultra Trail 63K ve Macahel Eko-Trail 100K seçenekleri sunan etkinlik, tam anlamıyla bir ekolojik şölen.

ALADAĞLAR SKYTRAIL 11 AĞUSTOS

● Niğde, Kayseri ve Adana illeri sınırları içerisinde yer alan Aladağlar Milli Parkı'nda düzenlenen yarış, 15K ve 45K olmak üzere iki kategoriden oluşuyor. Koşucuların, 3.756 m yüksekliğindeki Demirkazık Dağı'nın çevresinde koşulan 45K parkurunu 12 saat 30 dakikada, Demirkazık köyünde başlayıp, Sokullupınar, Arpalık patikasından geçen 15K parkurunu ise 4 saat içinde tamamlamaları bekleniyor.

7. CHIOS YARI MARATONU 26 AĞUSTOS

● Sakız Adası'nın en güzel bölgelerinden biri olan Kampos, adanın sadece 6 km güneyinde, eski konaklarla kaplı narenciye bahçeleriyle dolu bir yer. Kampos Kültür Bakanlığı tarafından korunan bu bölgede yedinci kez düzenlenecek olan yarışın, 21.1K Yarı Maraton, 10.5K, 5K ve çocuklar için 1.5K olmak üzere 4 farklı kategorisi bulunuyor.

KAÇKAR ULTRA 15 EYLÜL

● Doğu Karadeniz ve Kafkas coğrafyasının en özel noktası, Türkiye'nin en güzel dağlık alanı Kaçkar Dağları, koşuseverlere patikalar, ormanlar, yaylalar ve buzul göllerinden oluşan eşsiz bir parkur olanağı sağlıyor. Fırtına Koşusu (5K), Çinçiva Koşusu (15K) ve Kaçkar Ultra Maratonu (46K) olmak üzere üç kategoriden oluşan yarışta, yarış öncesi söyleşiler, doğa yürüyüşleri, konserler ve workshop'lar olduğunu da hatırlatalım.

STİL

Stilinle Fark Yarat

Yazın enerjisini koşu stilinize en şık şekilde yansıtmanızı sağlayacak parçalarla tanışın.

STYLING: İREM ARKAN
FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

RÜZGÂRLIK, THE NORTH FACE ₺345
TİŞÖRT, ADIDAS ₺139
ŞORT, ASICS ₺159
AYAKKABI, ADIDAS ₺611

ASICS ₺239
ADIDAS ₺127
ADIDAS ₺611
NIKE ₺379,90
THE NORTH FACE ₺479
COLUMBIA ₺1.159,90
COLUMBIA ₺369,90
NIKE ₺279,90
THE NORTH FACE ₺109,90
ASICS ₺99
ADIDAS ₺159
ASICS ₺99
COLUMBIA ₺209,90

THE NORTH FACE ৳659

NIKE ৳99,90

COLUMBIA ৳979,90

ADIDAS ৳265

NIKE ৳99,90

ASICS ৳729

THE NORTH FACE ৳129
COLUMBIA ৳219,90
ADIDAS ৳135
ASICS ৳119

ADIDAS ৳611

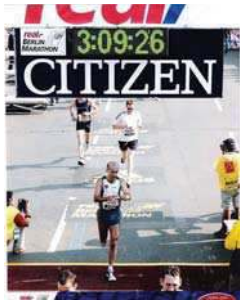
NIKE ৳359,99

RÜZGÂRLIK, ADIDAS ₺259
SPOR SUTYENİ, ASICS ₺119
BİLEKLİK, NIKE (ADET) ₺19,90
ŞORT, COLUMBIA ₺299,90
AYAKKABI, NIKE ₺499,90

Röportaj
Orhan Omay

EROL ÖZTÜRK

(52) - SATIŞ MÜDÜRÜ



Koşmaya 1982-83 yıllarında başladım. O yıllarda oturduğum semtte TEKEL Spor Kulübü kuruldu ve ben de atletizm takımına müracaat ettim. Genç takımda koşarken gösterdiğim başarılardan sonra A takıma alındım ve Mehmet Yurdadön, Şükrü Karabacak gibi iyi atletlerle idman yapma fırsatı buldum. Bu hem keyifli hem de bayağı zorluydu ama kendimi geliştirmemde çok faydası oldu.

Liseyi bitirdikten sonra okul hayatım koşuya paralel gitsin diye spor akademisi imtihanlarına girmeye karar verdim. İmtihana girdim ve başarılı da oldum hatta 1500 metre yarışında yavaş koşan koşuculara tur bindirmiştim. Akademi hocası gelip hemen adımı almıştı. Oradan çıkıp Haydarpaşa Numune Hastanesi'nde yatan babamın yanına gitmiştim fakat aynı gün babamın vefatı hayatımı tamamen değiştirdi. Artık her şeyi bir kenara itip hayat mücadelesine atılmak zorundaydım; memur çocuğuydum ve evin tek erkek çocuğu olarak evin yükü omuzlarımdaydı. Ani bir karar verip askerliği aradan çıkarmak için 3 ay sonra askere gitmeye karar verdim. Askerden döndükten sonra maalesef atletizmi bırakmak zorunda kaldım ve çalışmaya başladım. 1998 senesine kadar hiç bir yarışa katılmadım, artık iş hayatı zorlamaya başlamıştı ve bir çıkış yolu ararken tekrar atletizme dönmeye karar verdim.

▶ Şimdi tek hedefim var: Maratonu üç saatin altında koşmak. Başarabilir miyim bilmiyorum ama kendime bir hedef koydum, bu da beni motive ediyor ve antrenmanları daha düzenli yapmamı sağlıyor.

2003 yılında Yunanistan'ın Katerini şehrinde yapılan Balkan Masters Atletizm Şampiyonası'na katılmaya karar verdim; uzun yıllar sonra ilk yarışımdı. Yarı maratonda 1:18:40 koşarak Balkan 2'ncisi oldum. İlk maraton tecrübem olan Berlin Maratonu'nda ise 3:07 koştum. Ancak 2007 senesinde ritim bozukluğum başladı ve koşamaz duruma geldim. 2012 yılına kadar süren bu süreç benim için çok zordu. 2015 yılında Berlin Maratonu'nu tekrar ve de tam olarak aynı dereceyle koştum. Tekrar yarışlara ağırlık vermeye karar verdim.

Burada önemli olan kendi kapasitenize göre idmanlar yapabilmek. Şu anda 52 yaşındayım. Bu sene Barcelona Yarı Maratonu'nda 1:23:41, Hannover Maratonu'nda ise 3:07:21 ile koştum. Atletizm geçmişim sayesinde bacaklarım bu tempolara alışık. Dikkat ettiğim diğer noktalar, beslenme ve dinleme düzenim. Sıvı alımına dikkat ediyor ve düzenli masaj yaptırmaya çalışıyorum. Ayakkabı seçimlerine de dikkat ediyorum. Mümkün mertebe ince tabanlı ayakkabı giymemeye, çok kırıcı parkurlarda idman yapmamaya çalışıyorum. Şimdi tek hedefim var: Maratonu üç saatin altında koşmak. Başarabilir miyim bilmiyorum ama kendime bir hedef koydum, bu da beni motive ediyor ve antrenmanları daha düzenli yapmamı sağlıyor.

Geriye dönüp baktığım zaman, majör maratonlardan Londra, Boston ve New York'ta koşmayı çok isterdim. Bir türlü imkânlar oluşmadı ama bundan sonra oluşursa koşmayı düşünüyorum. Hayalini kurduğum yarışlardan biri de Tokyo Maratonu. Hem Japon kültürünü tanımak hem de bu yarışın atmosferini tatmayı çok istiyorum. RW

PLANTUS

Fitoterapi. Doğanın laboratuvarından.

Bütüncül formülle hazırlanan Plantus Strong içerisinde yer alan bitki ekstraktları ile vücudunuzun genel olarak korunmasına yardımcı olur.

Bitkisel Besin Takviyesi

www.plantus.com.tr

/plantusturkiye

Sadece Eczanelerde

Özünü doğadan alan, sağlığı koruyucu, destekleyici ürünlerle hayatın her anında ve her döneminde ihtiyaç duyduğunuz gücü ve iyiliği doğanın laboratuvarından sizlere sunuyoruz.

asics
I MOVE ME™
@asicsruntr